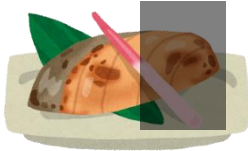


1日の塩分摂取目標量 男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

食べ物の塩分量 PART1

タレ付きだと
塩分量 2.6g

塩サバ
(1/2 切れ)



塩分量 1.4g

塩鮭（辛口）
(1 切れ)



塩分量 3.8g

あじの干物
(1/2 切れ)



塩分量 1.4g

鰻のかば焼
(1 尾)



塩分量 1.6g

たらこ
(1/2 腹)



塩分量 2.3g

イカの塩辛
(大さじ 1)



塩分量 2.3g

ロースハム
(薄切り 1 枚)



塩分量 0.4g

ウィンナー
(1 本)



塩分量 0.4g

食べ物の塩分量 PART2

インスタント
ラーメン(1 袋)



塩分量 5.3g

カップ麺
(1 個)



塩分量 5.0g

レトルト
カレー(1 袋)



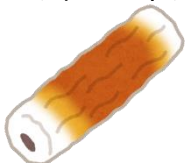
塩分量 2.5g

キムチ
(40 g)



塩分量 1.4g

焼きちくわ
(中 1 本)



塩分量 0.6g

かまぼこ
(2 切れ)



塩分量 0.6g

梅干し
(1 個)



塩分量 2.2g

たくあん
(2 切れ)



塩分量 0.8g

昆布佃煮
(大さじ 1)



塩分量 0.8g