

# 自分の食べている食塩相当量の目安を知る(2)

男性 7.5g未満、女性 6.5g未満 高血圧の方は 6g未満

血圧-3②

(日本人の食事摂取基準2020年版)

(高血圧治療ガイドライン2019年版)

		食品そのものに含まれる											
		乳製品	魚介類	肉類	海藻類	穀類							
塩	100%												
	44												
	33												
	25				カットわかめ(乾) 5g	1.2g							
	22												
	18				塩昆布 5g	0.9g							
	16												
	15												
	12												
	10												
分	9												
	8			粒うに大1(25g)	2.1g								
	7		コウナゴ 10g(大2)	0.7g	いかの塩辛 20g	1.4g	こんぶつくだ煮 5g	0.4g					
	6				めんたいこ 60g	3.4g	のりのつくだ煮 15g	0.9g					
	5				たらこ50g	2.3g							
					すじこ25g	1.2g	とろろこんぶ 5g	0.3g	ひやむぎ(乾) 1人前(50g)	2.8g			
	4	パルメザンチーズ大1(6g)	0.2g	煮干し10g(5尾)	0.4g		サラミ 5枚(30g)	1.1g	味付けのり小5枚	0.2g	そうめん(乾) 1人前(50g)	1.9g	
				しらす干し 10g(大1.5)	0.4g								
	3	プロセスチーズ25g	0.7g			かまぼこ 2切れ1.5cm	0.8g	ロースハム 1枚 15g(2mm)	0.4g				
	有	2	カマンベールチーズ 25g	0.5g	あじ(干) 130g	1.4g	いくら大1(25g)	0.6g	ベーコン 1枚(18g)	0.4g			
				塩さけ 80g	1.5g	カニかまぼこ 1本(13g)	0.3g	ウインナー 25g	0.5g				
				ほっけ(開き) 310g	3.2g	ちくわ中30g	0.7g						
				ししゃも3尾(45g)	0.7g	さつま揚げ小判30g	0.6g				フランスパン80g(1切れ)	1.3g	
率	1			かれい(干) 210g	1.4g	さんま蒲焼 1/2缶	0.5g			焼きのり 3g(小1枚)	---	食パン6枚切り1枚	0.8g
	1%未満			ツナ缶(油漬) 40g	0.4g	さんま(生) 半身	0.1g					中華めん(蒸し)	
				ほっけ(開き) 310g	0.6g							ごはん(精白米)	

塩分含有率(%)とは・・・  
食品に含まれる塩分の割合のこと  
  
例)食塩小さじ1 (6g) 6gでは  
100%の塩分含有率

粒うには、計量スプーン大さじ1で25gの重さがあり、2.1gの食塩を含む