

# 自分が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3③

(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)

		調味料		ご飯のとも	調理加工品	外食	珍味・ナッツ スナック	
塩	100%	食塩小1 (6g) 6g						
	44	コンソメ1個 (5g) 2.3g		わかめご飯の素 2.5g(小1) 1.1g	<b>調味料を減らすポイント</b> ①かける → 小皿に取り分け、つける ②塩分を含まない酢やレモンなど調味料の活用 ③一味・コショウ・唐辛子など香辛料の活用			
	33	ほんだし小1山盛り(4g) 1.3g						
	25			お茶漬けのもと1袋(6g) 1.5g				
	22			梅干し1個 13g 2.2g				
	分	16	薄口しょうゆ 3g	* 記載なければ 大さじ1			パック醤油 5g 0.8g	
		15	濃口しょうゆ 2.6g					
		12	淡色辛みそ 2.2g		梅干し減塩 13g 1.2g	<b>汁を半分残すことで3割の減塩に</b> しょうゆラーメン7.3g →汁半分残すだけで2.2g減 塩分量 みそ>トンコツ>醤油>塩		
		10		カレールー 20g 2.0g すき焼きのたれ 1.7g	のりたま小1(2.5g) 0.3g			
	含	9	ウスターソース 1.5g				トンコツラーメン 9.1g	
8		減塩しょうゆ 1.4g	シチュールー 20g	梅干し(甘め)20g		パック ゆずポンズ(13g) 1g		
		ポン酢 1.4g				ラーメン 8.1g		
7		ソオイルトレンジ 1.1g	めんつゆ 1.1g		カップ麺(ラーメン) 6.9g	かけそば・うどん 6.4g	さきイカ 20g 1.4g	
6		中濃・濃厚ソース 1.0g			インスタントラーメン 6.4g	親子丼 6.3g		
		減塩みそ 1.0g				にぎり寿司 6g		
5			焼肉のたれ 1.0g	ぬかみそ漬けきゅうり5切れ(30g) 1.6g		冷やしラーメン 5.0g	ビーフジャーキー 20g 1.0g	
4				たくあん5切れ(30g) 1.3g		カレーライス 4.3g	チーズ入りタラ 20g 0.6g	
						スパゲッティ 3.5g		
率		3	トマトケチャップ 0.5g	そうめんつゆ(ストレート) 75ml 2.4g	塩漬けきゅうり5切れ(30g) 0.8g	レトルトカレー 2.5g		
	2	マヨネーズ 0.3g		白菜キムチ 30g 0.7g	インスタントみそ汁 2.3g	ミニマヨネーズ 10g 0.2g	するめ 10g 0.2g	
		バター8g 0.2g		らっきょう甘酢漬け 10個(20g) 0.4g	わかめスープ 1.7g	インスタント減塩みそ汁 1.5g	ハンバーガー 1.1~2.5g	豆入りかきもち 1枚 0.2g
					パスタソース 1.5g		揚げせんべい 1枚6g 0.1g	
%	1	マーガリン 8g 0.1g			五目ごはん 150g 1.7g	いなり寿司 1個 0.8g	ポテトチップスうす塩25g 0.3g	
	1%未満			みそ汁 150ml 1.2~1.5g	寿しご飯200g(握り8かん) 1g		チップスター10枚 0.1g 柿の種ピーナッツ入り 30g 0.3g	

ナトリウム → 塩分換算する

$$\frac{\text{mg} \times 2.54}{1000} = \text{g}$$