



あいっえお塩分表



1回に食べる量の塩分量はどのくらいでしょう？

<p>焼き餃子 4個 90g</p> <p>や</p> <p>塩分 2g</p>	<p>マヨネーズ 大さじ1 12g</p> <p>ま</p> <p>塩分 0.1g</p>	<p>ハム 2枚 30g</p> <p>は</p> <p>塩分 1g</p>	<p>納豆(クレ付) 1パック 40g</p> <p>な</p> <p>塩分 0.4g</p>	<p>たくあん 4切 30g</p> <p>た</p> <p>塩分 2g</p>	<p>さけ(甘口) 80g</p> <p>さ</p> <p>塩分 1g</p>	<p>かまぼこ 2切 25g</p> <p>か</p> <p>塩分 0.6g</p>	<p>あじの開き 1枚 60g</p> <p>あ</p> <p>塩分 1.8g</p>
<p>らっきょう漬 2個 10g</p> <p>ら</p> <p>塩分 0.3g</p>	<p>減塩みそ汁 1杯分 みそ大さじ1/2</p> <p>み</p> <p>塩分 1g</p>	<p>ピーナッツ 20粒 20g</p> <p>ひ</p> <p>塩分 0.1g</p>	<p>煮干し 5尾 10g</p> <p>に</p> <p>塩分 0.4g</p>	<p>チーズ 6P1切 16g</p> <p>ち</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>食パン 6枚切1枚 60g</p> <p>し</p> <p>塩分 0.8g</p>	<p>キムチ漬け 40g</p> <p>き</p> <p>塩分 1g</p>	<p>いかの塩辛 15g</p> <p>い</p> <p>塩分 1g</p>
<p>わかめ(干) 戻すと10倍 1g</p> <p>わ</p> <p>塩分 0.2g</p>	<p>蒸し中華麺 1袋 170g</p> <p>む</p> <p>塩分 0.6g</p>	<p>粉末だし 汁椀1杯分 3g(小さじ1)</p> <p>ふ</p> <p>塩分 1g</p>	<p>ぬか漬け 盛り合わせ 50g</p> <p>ぬ</p> <p>塩分 3g</p>	<p>ツナ缶 サラダ1人分 20g</p> <p>つ</p> <p>塩分 0.2g</p>	<p>すし飯 1かん 20g</p> <p>す</p> <p>塩分 0.1g</p>	<p>クラッカー 5枚(1パック) 60g</p> <p>く</p> <p>塩分 0.3g</p>	<p>うめぼし 1個 10g</p> <p>う</p> <p>塩分 2g</p>
<p>めんたいこ 1腹 60g</p> <p>め</p> <p>塩分 4g 1/4腹1g</p>	<p>ベーコン 1枚 20g</p> <p>へ</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>ネギま 2本 60g</p> <p>ね</p> <p>塩分 1g</p>	<p>天ぷら 1個 30g</p> <p>て</p> <p>塩分 0.3g</p>	<p>せんべい 2枚 40g</p> <p>せ</p> <p>塩分 1g</p>	<p>ケチャップ 大さじ1 15g</p> <p>け</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>枝豆(サヤ付) 塩ゆで1皿 80g</p> <p>え</p> <p>塩分 0.5g</p>	
<p>もずく酢 (市販味付き) 1パック 70g</p> <p>も</p> <p>塩分 0.9g</p>	<p>ぼん酢 大さじ1 15g</p> <p>ほ</p> <p>塩分 1.5g</p>	<p>のり佃煮 大さじ1 15g</p> <p>の</p> <p>塩分 1g</p>	<p>鶏ガラスープ 粉末 汁椀1杯分 2.5g(小さじ1)</p> <p>と</p> <p>塩分 1.2g</p>	<p>そうめん 2把(1人分) 200g (ゆがき後)</p> <p>そ</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>五目ごはん 茶碗1杯 150g</p> <p>こ</p> <p>塩分 2g</p>	<p>おにぎり (コンビニ) 1個 100g</p> <p>お</p> <p>塩分 1.3g</p>	

この中の数字が塩分量です！

塩分
○○g

