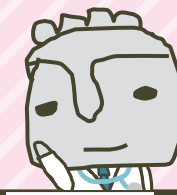
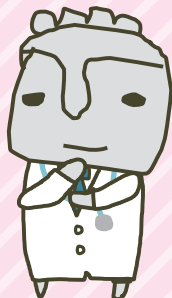


第2弾 あいうえお塩分表



塩分 **1g** に相当する量です

ワカメのふりかけ 2g 	わ	カップラーメン 1/5 個 	ら	焼きそば 1/3 人分 (120g) 	や	マーボー豆腐 1/3 人分 (80g) 	ま	春巻き3個 (75g) 	は	奈良漬 3切れ (15g) 	な	たこ焼き 3個 (90g) 	た	さば (塩さば) 60g 	さ	鶏のからあげ 2 個 (65g) 	か	浅漬けの素 小さじ 2 	あ
ウインナーソーセージ 2 本 	ん	りゅうきゅう 1 皿 (50g) 	り	柚子胡椒 小さじ 1 	ゆ	みりん干し (さば) 1/2 枚 	み	ひもの (あじ開き) 1/2 枚 	ひ	肉まん1個 (80g) 	に	ちくわ(小) 1と1/4 本 	ち	しょうゆ (濃口) 大さじ 1/3 	し	きらすまめし 小鉢 (50g) 	き	いくら 43g 	い
カレー 1/2 個 (1/2 皿分) 	る	洋風だし (固形コンソメ) 1/2 個 	よ	ムニエル 1切れ 	む	福神漬 15g 	ふ	めた 酢みそあえ 1人前 (80g) 	ぬ	昆布佃煮 14g 	つ	すし酢 大さじ 1 	す	クロメ(生) 1本(250g) 	く	冷凍ゆで うどん 2 食分(400g) 	う		
冷凍 チャーハン 1/4 袋 (100g) 	れ			めざし 2 尾 	め	紅しょうが 15g 	へ	ねりからし 14g 	ね	てりやき バーガー 2/5 個 	て	赤飯 220g 	せ	削り節100g 1パック(2g) x50 	け	エビチリ 80g 	え		
ロールパン 3 個 	る			もつ煮 (コンビニ) 1/4 人前 (100g) 	も	ポテト チップス 100g 	ほ	野沢菜漬 33g 	の	とりめし おにぎり 1個 	と	ウスター ソース 大さじ 2/3 	そ	ごま ドレッシング 大さじ 1 と 1/2 	こ	おさかな ソーセージ 3/4 本 	お		



作成：白杵市糖尿病等生活習慣病対策ネットワーク推進会議