

食塩量早見表



食塩の摂り過ぎは高血圧を招いて脳卒中、心臓病、腎不全の原因になるほか、胃がんのリスクも高めます。普段よく食べる食品にどの位食塩が含まれているか確認してみましょう。

1日の食塩摂取量の目標量

男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも
6.0 g/日未満。

資料：日本人の食事摂取基準（2025年版）

宮城県民の食塩摂取量(20歳以上)

男性 11.2g

女性 9.7g

(全国平均 10.5g)

(全国平均 9.0g)

資料：R4 国民健康・栄養調査、宮城県県民健康・栄養調査



水産加工品



あじ開き干し焼き 1尾 (130g)	2.6g	たらこ 1/2腹 (50g)	2.3g
さんまみりん干し 1枚 (80g)	2.4g	すじこ 大さじ1 (25g)	1.2g
塩ざけ甘口 1切れ (80g)	1.4g	いくら 大さじ1 (25g)	0.6g
ししゃも焼き 3尾 (45g)	0.7g	焼きちくわ小 1本 (30g)	0.6g
しらす干し 大さじ1 1/2 (10g)	0.4g	笹かまぼこ 1枚 (25g)	0.5g
いか塩辛 (20g)	1.4g	さつま揚げ小判型 1枚 (30g)	0.6g
さばみそ煮缶詰 (60g)	0.7g	めかぶ(生) (30g)	0.1g



肉・卵加工食品・乳製品



ロースハム 薄切り 1枚 (15g)	0.3g	味付け煮卵 1個 (46g)	0.7g
ベーコン 薄切り 1枚 (18g)	0.4g	卵豆腐 1パック (110g)	1.1g
ソーセージ 1本 (20g)	0.4g	プロセスチーズ (25g)	0.7g
コンビーフ 1缶 (80g)	1.4g	ナチュラルチーズ料理用 (25g)	0.4g

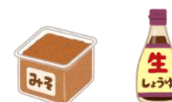


漬物・つくだ煮



梅干し 1個 (13g)	1.8g	白菜キムチ (30g)	0.9g
ザーサイ (15g)	2.1g	福神漬け (15g)	0.8g
白菜の塩漬け (30g)	0.6g	らっきょう甘酢漬け (20g)	0.4g
きゅうり浅漬け 5切れ (30g)	0.8g	味付けメンマ (20g)	0.8g
たくあん漬け 5切れ (30g)	1.0g	あさり佃煮 (15g)	1.1g
なすの柴漬け (15g)	0.6g	のり佃煮 (15g)	0.9g

調味料



食塩	小さじ 1 (6 g)	5.9 g	とんかつソース 小さじ 1 (6 g)	0.3 g
濃口しょうゆ	小さじ 1 (6 g)	0.9 g	トマトケチャップ大さじ 1 (6 g)	0.2 g
薄口しょうゆ	小さじ 1 (6 g)	1.0 g	マヨネーズ 大さじ 1 (12 g)	0.2 g
減塩しょうゆ	小さじ 1 (6 g)	0.5 g	フレンチドレッシング大さじ 1 (15 g)	1.0 g
めんつゆ3倍濃縮 1 食分 (40 g)		4.0 g	和風ドレッシング大さじ 1 (15 g)	0.5 g
仙台みそ (赤色辛みそ) 小さじ 1 (6 g)		0.8 g	顆粒和風だし みそ汁 1 杯分 (1 g)	0.4 g
減塩みそ 小さじ 1 (6 g)		0.6 g	固形コンソメ 1 個 (5.3 g)	2.5 g
オイスターソース 小さじ 1 (6 g)		0.7 g	カレールウ 1 皿分 (約 20 g)	2.1 g



お菓子

かた焼きせんべい 1 枚 (23 g)	0.3 g	さきいか (20g)	1.4 g
ポテトチップス 1 袋 (60 g)	0.6 g	柿の種ピーナッツ入り (30g)	0.4 g

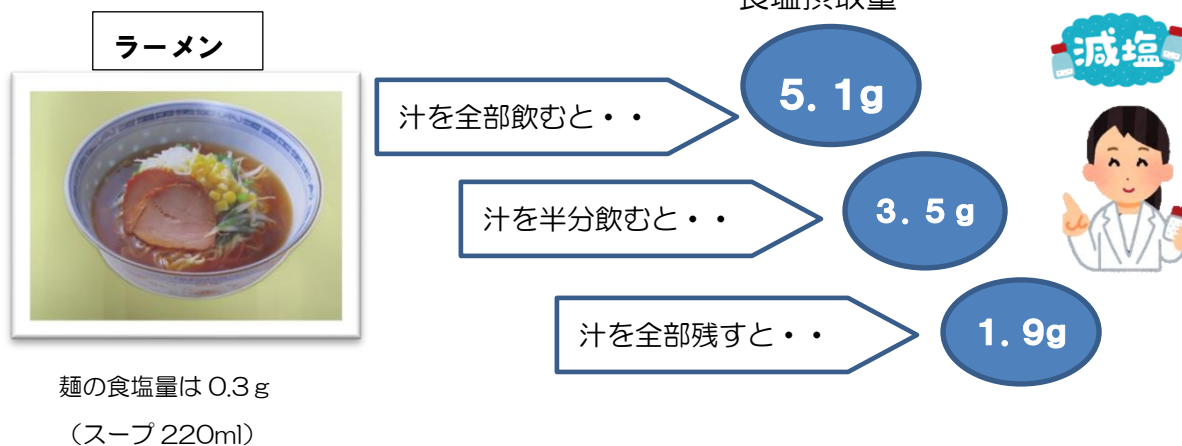
パン・めん



食パン 6 枚切り 1 枚 (60 g)	0.7 g	即席カップめん 1 食分 (78 g)	4.9 g
----------------------	-------	---------------------	-------

※出典：女子栄養大学出版部「FOOD&COOKINGDATA塩分早わかり第5版」

料理



親子丼



2. 2 g

カレーライス



3. 7 g

ナポリタン



3. 2 g

焼きそば



2. 2 g