

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 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

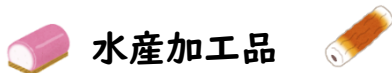
※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも 6.0 g/日未満。

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、
R4 宮城県県民健康・栄養調査



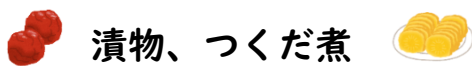
水産加工品

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



肉・卵加工食品、乳製品

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



漬物、つくだ煮

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

調味料



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



お菓子

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



パン、めん

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

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

～外食の食塩量～



しょうゆラーメン

5.8g

食塩摂取量

汁を半分残すと…

約1.5～2g減

汁を全部残すと…

約3～4g減！

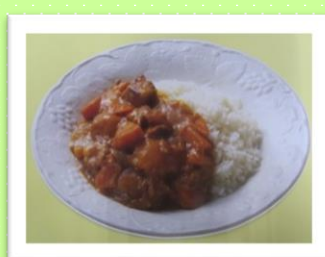


丼物やめん料理は、定食と比較して食塩が多い傾向にあります。栄養成分表示がある場合は、「食塩相当量」を確認して選びましょう。また、汁があるめん料理は、汁を残すことで減塩することができます。



親子丼

3.8g



カレーライス

3.9g



ナポリタンスパゲッティ

4.8g



焼きそば

3.6g

※出典：女子栄養大学出版部「外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド」