



# あいうえお塩分表

塩分 1g に相当する量を  
示しています。

<b>焼のり(味付)</b> <b>や</b>  <p>17.5g 小 25 枚</p>	<b>マーガリン</b> <b>ま</b> <p>80g ※パンにぬる程度 ならばほとんど考え なくて大丈夫です。</p>	<b>ハム</b> <b>は</b>  <p>30g 薄切り 2 枚</p>	<b>なめろう</b> <b>な</b>  <p>80g</p>	<b>たくあん</b> <b>た</b>  <p>25g 3 切れ</p>	<b>さけ(甘口)</b> <b>さ</b>  <p>80g 1 切れ</p>	<b>かまぼこ</b> <b>か</b>  <p>40g 3 切</p>	<b>鱈の干物</b> <b>あ</b>  <p>60g 小さめ 1 枚</p>
<b>らっきょう</b> <b>ら</b>  <p>45g 12 個</p>	<b>みそ</b> <b>み</b>  <p>9g 大さじ 1/2</p>	<b>ピーナッツ</b> <b>ひ</b>  <p>200g 2 袋</p>	<b>煮干し</b> <b>に</b>  <p>20g 13 尾</p>	<b>チーズ</b> <b>ち</b>  <p>35g スライスチーズ 2 枚</p>	<b>食パン</b> <b>し</b>  <p>90g 8 枚切 2 枚</p>	<b>キムチ</b> <b>き</b>  <p>40g</p>	<b>いかの塩辛</b> <b>い</b>  <p>15g</p>
<b>わかめ(乾燥)</b> <b>わ</b>  <p>5g</p>	<b>蒸し中華麺</b> <b>む</b>  <p>200g 1 人前</p>	<b>粉末だし</b> <b>ふ</b>  <p>3g 小さじ 1</p>	<b>ぬかづけ</b> <b>ぬ</b>  <p>30g 大根 3 切れ</p>	<b>つみれ</b> <b>つ</b>  <p>90g 3 個</p>	<b>すし酢</b> <b>す</b>  <p>15g 大さじ 1</p>	<b>クラッカー</b> <b>く</b>  <p>60g 18 枚</p>	<b>うめぼし</b> <b>う</b>  <p>5g 1/2 個</p>
<b>明太子</b> <b>め</b>  <p>15g 1/4 腹</p>	<b>ベーコン</b> <b>へ</b>  <p>40g スライス 2 枚</p>	<b>練りもの</b> <b>ね</b>  <p>さつま揚げ 50g 1 枚</p>	<b>低塩梅干し</b> <b>て</b>  <p>10g 1 個</p>	<b>せんべい</b> <b>せ</b>  <p>40g 2 枚</p>	<b>ケチャップ</b> <b>け</b>  <p>30g 大さじ 2</p>	<b>えんどう豆 (塩えんどう)</b> <b>え</b>  <p>60g</p>	
<b>もち (磯部巻き)</b> <b>も</b>  <p>切り餅 2 つ分</p>	<b>ほっけ開き</b> <b>ほ</b>  <p>100g 3/1 枚</p>	<b>のりの佃煮</b> <b>の</b>  <p>15g 大さじ 1</p>	<b>トマト ジュース</b> <b>と</b>  <p>380ml コップ 2 杯</p>	<b>そうめん</b> <b>そ</b>  <p>400g 2 人前</p>	<b>五目ごはん</b> <b>こ</b>  <p>80g 茶碗半分</p>	<b>おにぎり</b> <b>お</b>  <p>2/3 個 ※具によって 異なります。</p>	