

よご内科クリニック

オリース通信

No.97

R7. 11. 1. 発行

塩分量目安①(身近な食品・加工食品)

		*	※以下の塩分量は目安です。実際の含有量を確認してください。			
食品	米飯	昆布おにぎり	炊き込みご飯	食パン 6枚切1枚	ロールパン1個	
塩分	0 g	1.4g	1.3g	0.7g	0.4g	
食品	かけうどん	そうめん1束50g	やきそば	カップラーメン	カレーパン1個	
塩分	4~5g (つゆ含む)	ゆでた麺 0.3g つゆ 1~2g	3.5g	5~6g (つゆ含む)	1.5g	
食品	甘塩鮭1切	アジ干物	ちくわ	マーボー豆腐 (レトルト調味料)	豚生姜焼き (肉100g)	
塩分	1.4 g	1.4 g	0.6 g	1.5g	1.6g	
食品	味噌汁	コンソメスープ	ソーセージ1本	ハム1枚	スライスチーズ 1 枚	
塩分	1.5~2g	1.2g	0.4g	0.4g	0.5g	
	Ba		POTATO		A - - - - -	
. –	(A)		POTATO CHIPS		食品表記を	

食品 きゅうりぬか漬け ポテトチップス たくあん5切れ 5切れ しょうゆせんべい 60g 1.3g 0.4g塩分 1.6g 0.4g

