

塩分量目安①（身近な食品・加工食品）

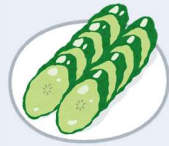
※以下の塩分量は目安です。実際の含有量を確認してください。

食品					
塩分	0 g	1.4 g	1.3 g	0.7 g	0.4 g

食品					
塩分	4～5 g (つゆ含む)	ゆでた麺 0.3 g つゆ 1～2 g	3.5 g	5～6 g (つゆ含む)	1.5 g

食品					
塩分	1.4 g	1.4 g	0.6 g	1.5 g	1.6 g

食品					
塩分	1.5～2 g	1.2 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g

食品				
塩分	1.6 g	1.3 g	0.4 g	0.4 g

食品表記を
確認してね

