

生活習慣病予防のために  
減塩を心がけましょう！  
(高血圧等のある場合は1日6g未満に)

# あいうえお塩分表

1食分に相当する量の  
塩分を示しています

焼そば  1人前 2.5g	マヨネーズ  大さじ1 0.3g	ハンバーガー  1個 2.0g	奈良漬  4切 30g 1.3g	たこ焼き  1人前 2.5g	ざるそば  1人前 3.5g	唐揚げ  5個 4.0g	味付け海苔  5枚 0.2g
ゆかり  小さじ2/3 0.6g	水茄子 浅漬  1/2本 0.5g	ビーフカレー  1人前 3.1g	握り寿司  1人前 3.5g	チヂミ  1枚 4.2g	塩  小さじ1 5g	牛丼  並 3.0g	イカ焼き  1枚 1.8g
洋風だし (コンソメ顆粒)  小さじ1 2.7g 1.3g	ムニエル  1人前 1.2g	豚まん  1個 0.9g	ぬか漬け  小皿盛合せ 2.4g	佃煮 (いかなご)  大さじ1 10g 0.6g	酢昆布  小1箱 0.6g	串かつ  1人前 2.7g	梅干  大1個 2g
(醤油) ラーメン  1人前 6.0g	めざし  4尾 60g 1.4g	紅生姜 (天ぷら)  1枚分 0.6g	練り製品 (ちくわ)  1本 0.7g	天ぷらうどん  1人前 5.4g	千枚漬け  1人前 40g 1g	ケチャップ  大さじ1 0.5g	枝豆  1人前 0.5g
和風だし  小さじ1/4 1g 0.4g	もろきゅう  1人前 1.6g	ポテトチップス  小袋 0.3g	のり佃煮  小さじ1 0.4g	トマトジュース  1缶 0.6g	ソース  大さじ1 1.0g	コンビニ おにぎり  1個 1.4g	お好み焼  1枚 3.2g

パナソニック健康保険組合 松下記念病院 栄養指導室

調味料  
漬物・佃煮  
主食  
大阪名物  
主菜・酒のあて・その他