

食塩を数値で見よう！食塩目安表

食塩に含まれるナトリウムは、生きるために必要な栄養素ですがとりすぎには十分注意が必要です。
1日の食事で少し意識するだけでも減らすことができますので、目安表を参考に食べる量を調整してみましょう。

◆目標にしたい食塩相当量(1日あたり)

○山形県

○米沢市

年齢	目標値
(男女ともに) 20歳以上	8.0 g

(参考) 国

性別	目標量
男性	7.5g 未満
女性	6.5g 未満

表の見方

(健康やまがた安心プラン)

(日本人の食事摂取基準 2020 年版)

調味料	食品名	酢	油類	カレー粉	薬味(チューブ)	粒マスタード	マヨネーズ	粉末だし	ケチャップ
	1回当たりの量	大さじ1	大さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1	大さじ1	みぞ汁1杯(1g)	大さじ1
	食塩量	0 g	0 g	0 g	0.1-0.4g	0.2 g	0.2 g	0.4 g	0.5 g
	みそ	ポン酢	調味酢	カレールー	コンソメ	しょうゆ	めんつゆ(2倍)	★調味料の量り方	
	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1	1皿分(1かけ)	1個(5.3g)	大さじ1	1/4カップ		
	1.1 g	1.4 g	1.5 g	2.0 g	2.3 g	2.6 g	4.0 g	計量スプーンを使うとき、液体はぶっくり盛り上がるように、粉末とペーストはすりきりで量るのが正しい方法です！	
漬物	ふすべ漬け	たくあん	だし	おみ漬け	キムチ	三五八漬け	梅干し	青菜漬け	なす漬け
	30g	5切(30g)	30g	30g	30g	5切れ(30g)	1個(15g)	30g	3個(50g)
	0.5 g	0.8 g	0.8 g	0.9 g	0.9 g	1.1 g	1.1 g	1.1 g	2.5 g
主食	ごはん	そば (めんのみ・ゆで)	そうめん (めんのみ・ゆで)	うどん (めんのみ・ゆで)	食パン	おにぎり(鯖)	ひっぱりうどん	チャーハン	ミートソース
	1杯(150g)	1食(300g)	1食(200g)	1玉(200g)	6枚切1枚	1個	1食	半チャーハン	1食
	微量	微量	0.4 g	0.6 g	0.7 g	0.7 g	2.0 g	2.4 g	3.3 g
	カップ麺	カップ焼きそば	米尺ラーメン	その他	玉こん	みそ汁	いも煮	★栄養成分表示を活用！	
	1個	1個	1食(めん300g)		3個	1杯(0.8%塩分)	1杯		
	4.9g	5.0g	9.6g		1.0g	1.2g	5.1g	食材を選ぶ時は裏面を注目！ エネルギー ○○kcal たんぱく質 ○○g 脂質 ○○g 炭水化物 ○○g 食塩相当量 ○○g	
肉類	焼鳥(各種)	ベーコン	ウインナー	ハンバーグ(タレなし)	サラミ	餃子(タレなし)	生姜焼き	牛丼	唐揚げ
	1本あたり	2枚(20g)	1本(25g)	1個(120g)	5枚(30g)	6個	1食(100g)	1杯分	3個(150g)
	0.4 g	0.5 g	0.5 g	1.1 g	1.3 g	1.8 g	2.7 g	3.3 g	3.6 g
魚類	鯖缶	鯖のみそ煮	たらこ	からかい煮	塩辛	塩鯖(甘)	ちくわ	ほっけ干し	鯉のうま煮
	1/4缶(50g)	1/4缶(50g)	1/4腹(25g)	100g	20g	1切(80g)	1本(70g)	1枚(220g)	1切れ
	0.5 g	0.6 g	1.2 g	1.2 g	1.4 g	1.4 g	1.5 g	4.0 g	6.0 g