

## 食品に含まれる食塩相当量

	食品名	分量	食塩相当量 (g)
調味料	塩	小さじ1杯(6g)	6.0
	みそ	小さじ1杯(6g)	0.7
	こいくちしょうゆ	小さじ1杯(6g)	0.9
	うすくちしょうゆ	小さじ1杯(6g)	1.0
	ウスターソース	小さじ1杯(6g)	0.5
	ドレッシング	大さじ1杯(17g)	0.5
漬物など	梅干し	1個(10g)	2.2
	たくあん	3切(20g)	0.9
	きゅうりぬか漬	1/2本(40g)	2.1
	キムチ	30g	0.7
	のりのつくだ煮	10g	0.6
加工食品	塩ざけ	1切(60g)	0.9~2.9
	あじ干物	1枚(80g)	1.4
	たらこ	1/2腹(35g)	1.6
	かまぼこ	1/3枚(50g)	1.3
	ウインナーソーセージ	1本(20g)	0.4
	レトルトカレー	1食分	2.6
	カップラーメン	1食分	5.1
	ポテトチップス	1袋(85g)	0.9
	おかき	1枚(10g)	0.2

「日本食品標準成分表2010」により算出