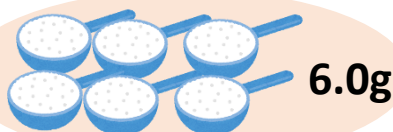


## 調味料に含まれる塩分量



塩

小さじ1杯 (6g)

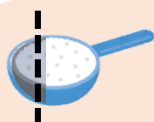


6.0g



みそ

小さじ1杯 (6g)



0.8g



うすくちしょうゆ

小さじ1杯 (6g)

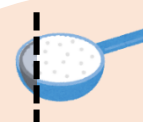


1.0g



こいくちしょうゆ

小さじ1杯 (6g)

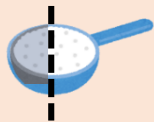


0.9g



ウスターソース

小さじ1杯 (6g)

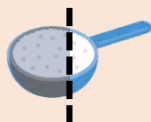


0.5g



トマトケチャップ

小さじ1杯 (6g)



0.2g

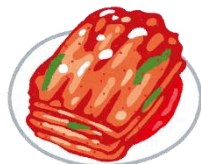


= 食塩1g相当

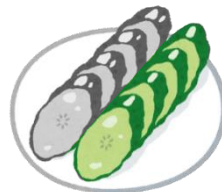
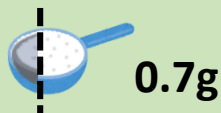
# 漬物・加工食品の塩分量



梅干し  
1個 (10g)



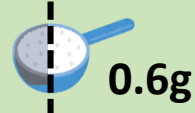
キムチ  
30g



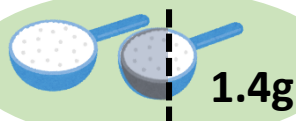
きゅうりのぬか漬  
½本 (40g)



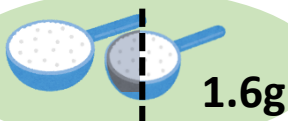
のりのつくだ煮  
10g



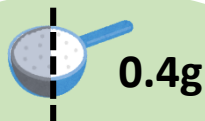
あじ干物  
1枚 (80g)



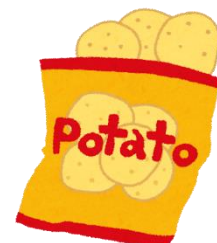
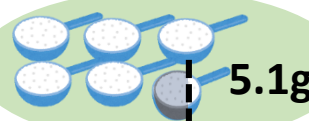
たらこ  
½腹 (35g)



ウィンナー  
ソーセージ  
1本 (20g)



カップラーメン  
1食分 (汁含む)



ポテト  
チップス  
1袋 (85g)

