

## 食品に含まれる食塩相当量：（ ）内のg数が、食塩相当量

主食	ご飯150g(0g)・炊き込みご飯230g(1.0g)・鮭おにぎり106g(1.4g)・いなり寿司2個(1.4g)・太巻き2切(1.0g) カレーライス(3.0g)・食パン6枚切1枚(0.8g)・卵サンド2切分(1.3g) しょうゆラーメン(6.0g)・焼きそば(4.3g)・月見うどん(5.6g)・スパゲティ(2.5g) ざるそば乾麺100g(0.3g)＋麺つゆ90ml(2.7g)・かけそば(4.0g)
主菜	さんま塩焼中1尾(1.1g)・塩鮭焼1切(1.6g)・ブリの照り焼1切90g(1.0g)・ハム1枚(0.4g)ウインナー1本(0.3g) 干物類→アジ開き正味85g(1.4g)・塩サバ半身(2.7g)・シシヤモ生干3尾(0.7g) 鶏もものから揚げ3個(1.0g)・豚肉生姜焼肉90g分(1.0g)・焼き餃子6個(1.1g)＋酢しょうゆ(1.3g) いり鶏120g(1.5g)・ちくわ1本(0.5g)・さつま揚げ1枚(0.6g)・肉野菜炒め200g(1.3g) おでん5種[さつま揚げ,ちくわ,大根,コンニャク,卵](4.2g)＋汁200ml(1.9g)
副菜	ほうれん草のお浸し80g(0.6g)・ひじきの煮物100g(1.5g)・かぼちゃの煮物80g(0.8g) 根菜の煮物100g(0.9g)・ポテトサラダ100g(0.5g)・野菜炒め100g(0.8g)
汁物	みそ汁(1.2g)※みそ10g(大さじ1/2)・具だくさんのみそ汁(0.6g)※みそ5g(小さじ1) ・豚汁(2.2g)※みそ18g(大さじ1)・ポタージュスープ(1.0g)・コンソメスープ(0.8g)
漬物等	たくあん3切(1.5g)・ぬか漬け→きゅうり1/3本(1g)・なす1個(1g)・塩漬け白菜30g(0.7g) キムチ白菜30g(0.7g)・小女子佃煮10g(0.6g)・梅干し正味10g(2.2g)
調味料	しょうゆ小さじ1(0.9g)・減塩しょうゆ小さじ1(0.4g)・ポン酢しょうゆ小さじ1(0.5g)・みそ小さじ1(0.7g) 中濃ソース小さじ1(0.4g)・ケチャップ小さじ1(0.2g)・マヨネーズ大さじ1(0.3g) ごまドレッシング大さじ1(0.5g)中華風ドレッシング大さじ1(0.8g)・塩ひとつふり(0.3g)・塩ひとつまみ(0.5g前後) 和風ごまノンオイルドレッシング大さじ1(0.8g)・固形ブイヨン1個4g(2.3g) カレールウ1皿分20g(2.1g)・調理ミックス(～の素)1人分(1.5g)・塩こうじ大さじ1(1.5g)
その他	バター1かけ4g(0.1g)・マーガリン小さじ1→4g(0g)・牛乳200g(0.2g)・プレーンヨーグルト100g(0.1g) スライスチーズ1枚(0.5g)・6pチーズ1個(0.7g)・いちごジャム(0g)
菓子等	堅焼きせんべい1枚(0.4g)・サラダせんべい2枚(0.2g)・揚げせんべい1枚15g(0.2g) 串団子しょうゆ1串(0.4g)・クッキー1枚10g(0.1g)・板チョコ1/5枚10g(0g) ナッツ類20g(0.1g)・あんぱん80g(0.6g)・ドーナツ1個(0.3g)

※料理については、1人分(1食分)の数値です。

参考文献：2020年版(八訂)日本食品成分表

減塩のコツ早わかり(女子栄養大学出版部)・塩分早わかり(女子栄養大学出版部)

腎臓病の食品早わかり(女子栄養大学出版部)・毎日の食事のカロリーガイド(女子栄養大学出版部)

家庭のおかずのカロリーガイド(女子栄養大学出版部)

調理のためのベーシックデータ(女子栄養大学出版部)

令和3年4月作成