

料理にふくまれる食塩の量 (目安)

あなたが好きな料理には、どのくらいの食塩がふくまれているでしょう？

主食	 ラーメン 食塩 6.0～7.0g (しるを半分残すと 4.0～5.0g)	 ごはん 1 杯 食塩 0.0g	 おにぎり 1 個 食塩 0.7g	 食パン 1 枚 (6 枚切り) 食塩 0.8g ※ 5 枚切りの場合は 1.0 g	 ロールパン 2 個 食塩 1.0g
	 鶏肉のから揚げ 100g 食塩 1.3g	 ハンバーグ 食塩 2.4g	 卵焼き 食塩 1.0g	 ぎょうざ 食塩 1.7g	 ウィンナーのソテー 食塩 1.1g
主菜	 さけの塩焼き 1 枚 食塩 1.1g	 豚肉の生姜焼き 食塩 1.4g			
	 ほうれん草のおひたし 食塩 0.6g	 みそしる 食塩 1.5g	 サラダ 食塩 0.3g	 きんぴらごぼう 食塩 0.6g	 ゆでブロッコリー 食塩 0.3g
副菜	 かぼちゃの煮物 食塩 1.0g	 ポテトサラダ 食塩 1.0g	 きのこのバター炒め 食塩 0.3g		
	 すき焼き 食塩 3.8g	 カツ丼 食塩 3.6g	 天ぷらうどん 食塩 4.9g	 ハンバーガー 食塩 2.5g	 カレーライス 食塩 3.7g
複合料理	 ミックスサンドイッチ 食塩 3.2g	 にぎり寿司 10 貫 食塩 3.7g			
	 ラーメン	 カツ丼	 カレーライス	 ハンバーガー	 ミックスサンドイッチ

ラーメンもカツ丼も、カレーライスも大好き！この 3 品を 1 日に食べると…食塩の量は 13.3g 以上！？
これじゃあ食塩のとりすぎだ～！どうしたらいいの？


実は、「栄養成分表示」を使えば、食品にふくまれている食塩の量を自分で確認することができます。
となりのページで紹介するので、ぜひ使ってみてください！

栄養成分表示を見てみよう

食塩の量を^{かくにん}確認したいときは、栄養成分表示を見ましょう。

スーパーやコンビニなどで売られているお弁当や惣菜、おかしなどの袋や容器に表示されています。その食品に、どのくらいの食塩がふくまれているのかを知ることができます。

※ 100g(ml) 当たりと書いている場合は、その食品の量に合わせて計算します。



食品にふくまれている食塩の量は、「食塩相当量」と表示されています！栄養成分表示をチェックすれば、自分がとる食塩の量が分かります。

エネルギー	90kcal	炭水化物	10.7g
たんぱく質	1.0g	食塩相当量	0.1g
脂質	4.5g		

クッキー 3 枚食べたら、食塩はどのくらいの量になるのかな？

このクッキーの箱には、1 枚 (15g) 当たり、食塩相当量が 0.1g と表示されているから、計算できるね！

子どもの 1 日の食塩の目標量は、たとえば 12～14 才では男子は 7.0g 未満、女子は 6.5g 未満です。

食品を選ぶ時は、食塩相当量をチェックするぞ～！

エネルギー	660kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	23.6g
炭水化物	89.5g
食塩相当量	3.3g

A 弁当

エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.1g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	2.4g

B 弁当