

白老 あいうえお塩分表

～食塩1gの量です。～

<p>わ わさび (チューブ) 小さじ2と1/2</p>	<p>ら ラーメン(店) 1/8杯 カップ麺 1/5杯</p>	<p>や やきとり (塩・たれ) 1本</p>	<p>ま マヨネーズ 大さじ3</p>	<p>は ハンバーグ 100g1個</p>	<p>な 納豆(たれ) 約1と1/2パック分</p>	<p>た たろこ 2/5腹</p>	<p>さ 鮭(新巻) 50g切り身1切れ</p>	<p>か かけそば 1/6杯(46ml)</p>	<p>あ 洗清けの素 小さじ2</p>
<p>り リフロースステーキ(ステーキソース) 80g</p>	<p>ゆ 湯豆腐のたれ(味ポン) 小さじ1</p>	<p>み みそ汁 100ml</p>	<p>ひ ひじきの煮物 70g(大きめ小鉢1)</p>	<p>に 煮魚(かれい) 100g切身1/3切れ分</p>	<p>ち 珍味(とぼ) 1/6袋(17g)</p>	<p>し 塩辛(いか) 15g</p>	<p>き キムチ(白菜) 40g</p>	<p>い いくら 大きじ2強(40g)</p>	
<p>る ルー(カレー) 7g (1/20箱分)</p>	<p>よ 奇せ鍋のつゆ(ポーション調味料) 1/4ぶちっと</p>	<p>む 蒸し中華麺 240g(約1.5袋)</p>	<p>ふ 粉末だし(ほんだし) 3g</p>	<p>め めか漬(きゅつり) 4枚分</p>	<p>つ ツナ缶 100g (1と1/2缶)</p>	<p>す すし(醤油なし) 約2個</p>	<p>く クリームシチュー 約半分(142g)</p>	<p>う 梅干し ・塩漬 6g(1/2個) ・調味漬 16g(1個)</p>	
<p>れ 冷凍ぎょうざ 4個</p>	<p>め めんつゆ 大さじ1と1/2</p>	<p>へ ベーコン(ハム) 40g×2枚・(15g×2枚半)</p>	<p>ね 練物(さつま揚げ) 1枚(50g)</p>	<p>て 手羽先唐揚げ 2本(100g)</p>	<p>せ せんべい 約2個</p>	<p>け ケチャップ 大さじ2</p>	<p>え えだまめ(塩) 125g (30個ほど)</p>		
<p>ろ ロールパン(30g) 2個半 食パン(6枚切り) 1枚と1/4</p>	<p>も もずく酢(味付き) 1パック(70g)</p>	<p>ほ ほっけの開き 100g</p>	<p>の のりの佃煮 大さじ1(15g)</p>	<p>と ドレッシング ・ノンオイル 大さじ1 ・オイル 大さじ1と1/2</p>	<p>そ そうめん(手延べ)ゆで 285g</p>	<p>こ コンビーフ 缶半分(56g)</p>	<p>お おにぎり(おかか) 70g(7/10個)</p>		

☆日本人の食塩摂取目標量は、18歳以上で、男性8.0g未満、女性7.0g未満です。