








# 食塩と高血圧 ～食品に含まれる食塩量を知ろう～

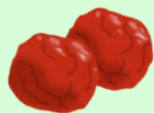
味付けの濃い食事に慣れてしまい、薄味の食事に物足りなさを感じてはいませんか？ 調味料をかける量が多かったり、加工食品やスープ類、味付きご飯を食べる頻度や量が多くなるに伴い、食塩摂取量も増えます。摂り過ぎには注意するようにしましょう。



調味料	小さじ1	大さじ1	調味料	小さじ1	大さじ1
食塩 	6.0g	18.0g	顆粒和風だし 	1.2g	2.4g
濃口醤油 	0.9g	2.7g	とんかつソース 	0.3g	0.9g
薄口醤油 	1.0g	3.0g	味噌 	0.4～0.7g	1.2～2.2g
減塩醤油 	0.5g	1.5g	減塩味噌 	0.3g	0.9g

## 漬物・加工食品

梅干し  
(1個) 2.0g



漬物  
(30g) 1.0～2.0g



ハム  
(2枚) 1.0g



ちくわ  
(1本) 0.6g



## 外食料理

カレーライス  
2.5～3.5g



ラーメン  
(汁全て) 5.0～7.0g  
(汁半分) 3.0～5.0g



寿司 (8貫)  
2.5～3.0g

醤油  
(小さじ1) 0.9g



甘酢生姜  
(8g) 0.5g

