

《18歳以上 塩分摂取量の目標》

(日本人の食事摂取基準2020年度版より)

男性 **7.5g** 未満

女性 **6.5g** 未満

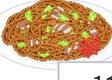
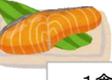
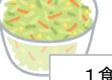
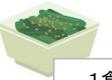
※高血圧の方は **6.0g** 未満

あいうえお塩分表

～料理に含まれる塩分量を知ろう～

ゆめの里の献立に出てくる1食分の分量をのせています



わかめスープ  1食分 1.1g	わ	ラーメン  1食分 3.6g	ら	やきそば  1食分 1.6g	や	マカロニサラダ  1食分 0.7g	ま	ハンバーグ  1食分 0.9g	は	南瓜煮  1食分 1.0g	な	たくわん漬  1食分 0.3g	た	鮭の塩焼き  1食分 0.8g	さ	カレーライス  1食分 2.9g	か	あんぱん  1個分 0.2g	あ
食パン  1枚分 0.7	ん	りんご  1食分 0g	り	減塩調味料も 上手に活用しよう!  1食分 0.5g	み	味噌汁  1食分 0.5g	み	ピーマン 牛肉炒め  1食分 0.5g	ひ	肉味噌  1食分 0.9g	に	散らし寿司  1食分 1.7g	ち	白和え  1食分 0.6g	し	牛丼  1食分 1.0g	き	稲荷寿司  2個分 0.5g	い
濃口醤油 小さじ1(5cc) 塩分0.9g  ↓	る	ワッフル  1個分 0.4g	る	ゆかりご飯  1食分 0.5g	ゆ	蒸しパン  1個分 0.2g	む	ふろふき大根  1食分 0.7g	ふ	ぬた和え  1食分 0.7g	ぬ	ツナサラダ  1食分 0.3g	つ	酢の物  1食分 0.5g	す	栗入り水羊羹  1食分 0g	く	(きつね)うどん  1食分 3.7g	う
減塩 減塩醤油 小さじ1(5cc) 塩分0.5g  食卓の醤油を『減塩 醤油』に替えると、 同量使った場合の 塩分が約半分になり ます。※減塩醤油 に替えてもたくさん 使ったら塩分量も増 えるので注意しま しょう。	れ	れんこん炒め  1食分 1.1g	れ	減塩  メンチカツ  1食分 1.1g	め	アスパラ ベーコン炒め  1食分 0.5g	へ	練り物 はんぺん明太焼き  1食分 0.8g	ね	天ぷら+天つゆ  1食分 1.2g	て	ぜんまい煮  1食分 0.4g	せ	けんちん汁  1食分 1.0g	け	エビフライ  2本分 0.4g	え		
ブロccoliー サラダ  1食分 0.7g	ろ	ヨーグルト ムース  1食分 0g	よ	紅葉 まんじゅう  1個分 0g	も	ほうれん草 胡麻和え  1食分 0.8g	ほ	のり佃煮  1食分 0.5g	の	鶏のから揚げ  3個分 1.3g	と	そうめん汁  1食分 1.2g	そ	コーヒゼリー  1食分 0g	こ	(山菜)おこわ  1食分 1.2g	お		