

《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


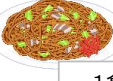
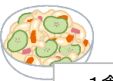






















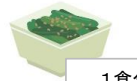





※高血圧の方は **6.0g** 未満

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  ↓ 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。	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
れんこん炒め  1食分 1.1g	れ	減塩 	れ	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		
ブロッコリー 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		