

# 意外と多い！食品に含まれる塩分量

**1日6g未満** を目指しましょう！

食パン6枚切1枚 0.8g	甘塩鮭1切れ 2.2g	ホッケ1枚 3.2g	イカ塩辛20g 1.4g	明太子1腹 6.8g
				
梅干し1個 2.2g	たくあん3切れ 0.8g	キムチ30g 0.7g	ふりかけ1食分 0.2g	佃煮10g 0.6g
				
薩摩揚げ1枚 0.6g	はんぺん1枚 1.5g	竹輪1本 0.6g	かにかま1本 0.3g	ハム1枚 0.4g
				
ベーコン1枚 0.2g	ソーセージ1本 0.4g	カップ麺1食分 5.1g	袋麺1食分 5.8g	粉スープ1食分 1.2g
				
袋カレー1食分 2.8g	ポテチ1袋 0.6g	味噌汁 1.5g	丼 3~4g	ラーメン 7.2g
				

即席味噌汁：約2.3g  
即席減塩味噌汁：1.3~1.6g

ラーメンの汁は全部飲まないようにしましょう。

汁を 1/3残すと… 塩分5.8g

1/2残すと… 塩分4.6g

全部残すと… 塩分2.2g

になります。

★ 減塩するには、汁は飲まないがおすすめです ★

