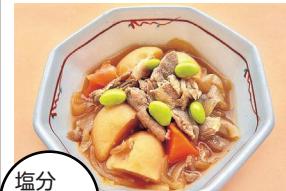
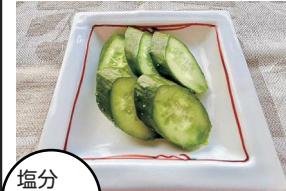


うす味にしてみるのもいいの

塩分早見表

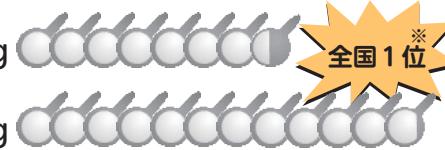
えんぶんはやみひょう

一品もの	魚・肉料理	野菜/調味料	ごはん/お供	めん・パン
チャーハン 1食 200g  塩分 2.6 g 	肉じゃが 1食 160g  塩分 1.9 g 	ひじき煮 1食 50g  塩分 0.7 g 	うめぼし 1食 13g  塩分 2.4 g 	カップめん 1食 100g  塩分 めん 1.7 g スープ 4.1 g 
カレー ルー 180g  塩分 2.5 g 	からあげ 3個 100g  塩分 1.8 g 	きんぴらごぼう 1食 50g  塩分 0.5 g 	きゅうりの漬物 5切れ 30g  塩分 0.8 g 	うどん めん 260g  塩分 めん 0.8 g つけ 4.0 g 
お好み焼き 1食 270g  塩分 ※ 2.2 g 	ぎょうざ 5個 100g  塩分 ※ 1.7 g 	和風ドレッシング 大さじ 1杯  塩分 1.1 g 	しらす 1食 10g  塩分 0.2 g 	そば めん 240g  塩分 めん 0 g つけ 4.0 g 
豚汁 1食 150g  塩分 0.9 g 	鮭の塩焼き 1切れ 80g  塩分 1.4 g 	マヨネーズ 大さじ 1杯  塩分 0.2 g 	ごはん 1食 200g  塩分 0 g 	食パン 6枚切り 1枚 60g  塩分 0.7 g 

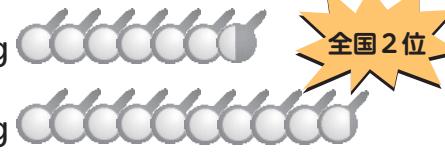
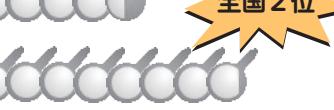
※調味料をかける前の塩分

1日の塩分摂取量  = 1 g

男性

*¹ 目標量 7.5 g 
 *² 福島県 11.9 g 

女性

*¹ 目標量 6.5 g 
 *² 福島県 9.9 g 

※宮城県と同率1位

1日の塩分1/3メニュー例

