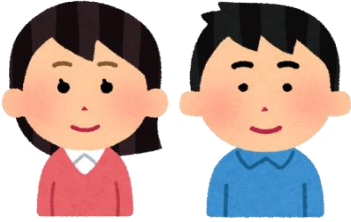


# 食塩の摂りすぎに注意しましょう

## ● 1日の食塩摂取量の目標は…

※『日本人の食事摂取基準 2020年版』



健康な成人では

女性 **6.5 g 未満**  
男性 **7.5 g 未満**

## ● 食品に含まれる食塩の目安量



しょうゆ (大さじ1)  
食塩: 2.6 g



みそ (大さじ1)  
食塩: 2.2 g



ソース (大さじ1)  
食塩: 1.0 g



ポン酢 (大さじ1)  
食塩: 1.5 g



ベーコン (1枚)  
食塩: 0.4 g



ちくわ (1本)  
食塩: 0.7 g



たらこ (1腹)  
食塩: 2.0 g



たくあん (1切れ)  
食塩: 0.5 g



みそ汁  
食塩: 1.5 g



ラーメン (汁含む)  
食塩: 5~7 g



カツ丼  
食塩: 3~4 g



カレーライス  
食塩: 3~5 g

※食塩の量は目安であり、製品によって異なります。栄養成分表示を確認しましょう！

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆さまの健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら ▶



作成：小樽市保健所