

● 食品に含まれる食塩の目安量

小樽市保健所



しょうゆ (大さじ1)
食塩：2.6g



みそ (大さじ1)
食塩：2.2g



ソース (大さじ1)
食塩：1.0g



ポン酢 (大さじ1)
食塩：1.5g



ベーコン (1枚)
食塩：0.4g



ちくわ (1本)
食塩：0.7g



たらこ (1腹)
食塩：2.0g



たくあん (1切れ)
食塩：0.5g



みそ汁
食塩：1.5g



ラーメン (汁含む)
食塩：5～7g



カツ丼
食塩：3～4g



カレーライス
食塩：3～5g

※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！