



調味料に入っている塩分量

食品1g当りの調味料塩分量

食品名	塩分量
食塩	1.00g
しょうゆ	0.15g
薄口しょうゆ	0.16g
みそ	0.12g
トマトケチャップ	0.03g
中濃ソース	0.05g
中華味	0.32g
コンソメ	0.43g
マーガリン	0.01g
有塩バター	0.02g
マヨネーズ	0.02g
食パン6枚切1枚	0.80g
ラーメンの麺130g	0.30g

減塩をすることは
とても大変なことです。
一度ご自身の家の塩分量
がどの位か把握してから調整する



JCHO登別病院