

食塩を多く含む食品のとり過ぎに気を付けよう

よく食べるものはあるかな？
食塩をとり過ぎていないか
食習慣を振り返ってみよう！



食塩摂取源となっている加工食品ランキング

1位



カップめん

2位



インスタントラーメン

3位



梅干し

4位



高菜の漬物

5位



きゅうりの漬物

6位 辛子めんたいこ



11位 大根の漬物



16位 福神漬け



7位 塩さば



12位 パン



17位 キムチ



8位 白菜の漬物



13位 たらこ



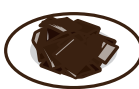
18位 焼き豚



9位 まあじの開き干し



14位 塩昆布



19位 刻み昆布



10位 塩ざけ



15位 かぶの漬物



20位 さつま揚げ



国民健康・栄養調査のデータを解析し日本人が食塩を多く取っている食品についてのランキングをとりまとめたもの。
(医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部) 2017年3月

料理に含まれる食塩相当量の目安



ピザ(1切れ)
0.7g



焼きとり(2本)
1.2g



おにぎり(鮭)
1.4g



みそ汁
1.5g



サンドウィッチ(ミックス)
1.7g



おにぎり(梅)
2.1g



たこ焼き(6こ)
2.5g



五目チャーハン
2.9g



焼きそば
3.1g



カレーライス
3.3g



ぎょうざ
3.3g



ハンバーグ定食
3.6g



幕の内弁当
4.0g



天丼
4.1g



スパゲティペロンチーノ
4.2g



にぎり寿司(しょうゆ込み)
5.0g



きつねうどん
5.3g

※品物・製法・調理法により
ある程度の差があります。