

定番メニューの食塩量目安(一食分)

1日の食塩摂取量の目標

男性:7.5gまで 女性:6.5gまで

(高血圧予防・治療のためには6g/日が推奨されています)



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

食事



調味料の食塩量目安 (大さじ1杯 15cc分)

しょうゆ	2.2~2.6g
味噌	2.0g
ウスターーソース	1.3g
ポン酢醤油	1.2g
フレンチドレッシング	1.0g
お好み焼きソース	0.7g
胡麻ドレッシング	0.6g
和風ドレッシング	0.5g
めんつゆストレー	0.5g
トマトケチャップ	0.6g
マヨネーズ	0.3g

おつまみ



※食塩量は店や商品によって多少異なります。目安として活用してください。