

食べ物に含まれるお塩の量を



もっと知りたいあなたへ

～食品編～

食品の選び方で摂取塩分量を減らせます。

あなたは、毎日の食生活でよく目にする食品に含まれている塩分量を知っていますか？ クイズに答えてみましょう。



問1 食塩が含まれている食品をすべて選んでください。

- ① 食パン ② ごはん(白飯) ③ スポーツドリンク ④ サラダチキン

問2 次の漬物の塩分が多い順に並べてください。

- ① らっきょう漬 10個(20g) ② 白菜漬 小皿1皿(30g)
③ たくあん 5切(30g) ④ 梅干し 第1個(正味 10g)

問3 生のアジ(魚)1尾(正味 100g)に含まれている塩分は、0.3gです。では、アジの開き(干物)1枚正味 100gに含まれている塩分は、何gでしょうか。答えを1つ選んでください。

- ① 0.4g ② 1.7g ③ 1.8g



問4 次の調味料を塩分量が多い順に並べてください。

(大さじ1杯あたり)

- ① 濃い口しょうゆ ② ポン酢 ③ 焼き肉のたれ辛口
④ 中濃ソース ⑤ トマトケチャップ ⑥ 酢

答えは裏面です。

作成 伊豆の国市 健康づくり課

～答えと解説～

問1 正解は ① 食パン、③ スポーツドリンク、④ サラダチキン

解説 加工食品は、塩分が含まれます。

食品名	塩分量
食パン 6枚切り1枚あたり	0.7g
スポーツドリンク ペットボトル1本 500ml	0.72g
サラダチキン 1個あたり(個包装) 100g	1.1g

口から入る塩分量は少しずつの量が積み重なった結果です。食品を購入する際は、包装に記載されている「栄養成分表示」を利用しましょう。

問2 正解は 多い順に ④→③→②→① です。

食品名	塩分量
梅干し	1.8g
白菜漬	0.6g
たくあん	1.0g
らっきょう漬	0.4g

(参考)他の漬物に含まれる塩分量

食品名	塩分量
きゅうりぬか漬 5切れ (30g)	1.6g
福神漬(15g)	0.8g
べったら漬(15g)	0.9g

見本例

栄養成分表示

〈1袋あたり(50gあたり)〉

エネルギー	175Kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	0.5g
炭水化物	40.00g
食塩相当量	0.5g

問3 正解は 1.7g

解説 魚の加工品は塩分が高いので注意が必要です。

正味100g(約1枚)あたり

食品名	塩分量
アジの干物	1.7g
塩サバ	1.8g
塩 鮭	1.8g

★しらす干し10g(大さじ1・1/2)は0.4gの塩分が含まれます。

小さじ1杯の塩は6gです。魚の加工品は2g近い塩分量が含まれていて、小さじ1/3の塩の量とほぼ同じだね。

問4 正解は 多い順に①→②→④→③→⑤→⑥

解説 調味料によって含まれる塩分量が違います。

	濃い口しょうゆ	ポン酢	中濃ソース	焼き肉のたれ辛口	トマトケチャップ	酢
塩分量	2.6g	1.5g	1.1g	0.9g	0.5g	0g

これが小さじ 5cc

間違いやすい計量スプーンのこと

これが大さじ 15cc

これは小さじではなく、小さじの半分量です。