



漬物類に含まれる塩分



梅干し
(22%)
(大 1ヶ 20g)
塩分 4.4g

塩分 3%の梅干しは、1ヶに 0.6g の塩分が含まれています。塩分控えめでも、塩分が含まれています。



しそ昆布
(10g)
塩分 0.8g

1日の塩分目標 **6g** 未満



イカの塩辛
(10g)
塩分 0.7g

↓
1食の塩分目標 **2g** 未満



たかな漬け
(10g)
塩分 0.6g



明太子
(1/5本 10g)
塩分 0.6g



たくあん
(10g 厚さ 2mm)
塩分 0.4g

「少しだけだから…」
「一口だけなので…」と
思われがちですが、少量でも
塩分が多く含まれています。
漬物類を食べると、1回の食事に使用
できる塩分のほとんどを漬物類
でとってしまいます。

塩分が多い人は、
漬物類を控えましょう。

※商品、メーカーによって塩分量が異なります。