



# 漬物類に含まれる塩分



梅干し  
(22%)  
(大 1 ケ 20 g)  
塩分 4.4 g

塩分 3%の梅干しは、1 ケに 0.6 g 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  
(10 g)  
塩分 0.8 g



キムチ  
(10 g 3 切れ程)  
塩分 0.2 g



イカの塩辛  
(10 g)  
塩分 0.7 g



福神漬  
(10 g)  
塩分 0.5 g



たかな漬け  
(10 g)  
塩分 0.6 g



らっきょう  
(10 g 小 2 ケ)  
塩分 0.2 g



明太子  
(1/5 本 10 g)  
塩分 0.6 g



たくあん  
(10 g 厚さ 2 mm)  
塩分 0.4 g

《1 日の塩分目標: 6 g 未満》  
漬物類は少量でも塩分が多く  
含まれています。

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。