千葉県立東金病院
Chiba Prefectural Togane Hospital

あいうえお塩分表

塩分 1g に相当する量を示しています。

や
焼のり(味付)

17.5g
小 25 枚

ま
マーガリン
80g
※パンにぬる程度ならばほとんど考えなくて大丈夫です。

は
ハム

30g
薄切り 2 枚

な
なめろう

80g

た
たくあん

25g
3 切れ

さ
さけ(甘口)

80g
1 切れ

か
かまぼこ

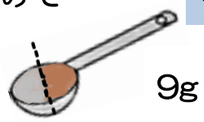
40g
3 切

あ
鯵の干物

60g
小さめ 1 枚

ら
らっきょう

45g
12 個

み
みそ

9g
大さじ 1/2

ひ
ピーナッツ

200g
2 袋

に
煮干し

20g
13 尾

ち
チーズ

35g
スライスチーズ 2 枚

し
食パン

90g
8 枚切 2 枚

き
キムチ

40g

い
いかの塩辛

15g

わ
わかめ(乾燥)

5g

む
蒸し中華麺

200g
1 人前

ふ
粉末だし

3g
小さじ 1

ぬ
ぬかづけ

30g
大根 3 切れ

つ
つみれ

90g
3 個

す
すし酢

15g
大さじ 1

く
クラッカー

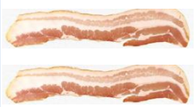
60g
18 枚

う
うめぼし

5g
1/2 個

め
明太子

15g
1/4 腹

へ
ベーコン

40g
スライス 2 枚

ね
練りもの

さつま揚げ 50g 1 枚

て
低塩梅干し

10g
1 個

せ
せんべい

40g
2 枚

け
ケチャップ

30g
大さじ 2

え
えんどう豆
(塩えんどう)

60g

も
もち
(磯部巻き)

切り餅 2 つ分

ほ
ほっけ開き

100g
3/1 枚

の
のりの佃煮

15g
大さじ 1

と
トマト
ジュース

380ml
コップ 2 杯

そ
そうめん

400g
2 人前

こ
五目ごはん

80g
茶碗半分

お
おにぎり

2/3 個
※具によって異なります。