



外食に含まれる

塩分



和食 (1人前)

食品	塩分量	野菜の量
牛丼	2.0g	50g
カツ丼	⚠ 3.6g	50g
親子丼	⚠ 4.2g	50g
天丼	⚠ 3.8g	-
ロースかつ	1.9g	-
お好み焼き	1.9g	110g
ちらし寿司	⚠ 4.1g	15g
にぎり寿司	⚠ 3.4g	-
うどん(汁半分)	⚠ 3.9g	10g
ざるそば(汁半分)	2.9g	10g
天ぷらそば(汁半分)	⚠ 3.7g	10g
豚肉のしょうが焼き	2.0g	-
幕の内弁当	⚠ 4.2g	70g
から揚げ弁当	⚠ 4.6g	50g

洋食 (1人前)

食品	塩分量	野菜の量
カレーライス	⚠ 3.0g	100g
カルボナーラ	⚠ 3.5g	-
ミートスパゲッティ	⚠ 5.7g	60g
明太子クリームスパゲッティ	⚠ 5.9g	-
オムライス(デミグラスソース)	⚠ 4.6g	55g
ピラフ	2.8g	65g
エビグラタン	2.6g	40g
ピザ	1.6g	60g
ハンバーグ	⚠ 3.4g	50g
エビフライ	1.5g	-
フライドチキン	1.7g	-
サンドイッチ(ミックス)	2.3g	45g
ハンバーガー	1.2g	-
テリヤキバーガー	2.2g	10g
フライドポテト(Mサイズ)	0.4g	-

中華 (1人前)

食品	塩分量	野菜の量
中華丼	⚠ 3.2g	140g
天津丼	⚠ 3.5g	-
チャーハン	⚠ 5.5g	60g
焼きそば	⚠ 3.6g	90g
五目そば	⚠ 8.0g	130g
冷やし中華	⚠ 6.4g	40g
酢豚	2.1g	110g
しょうゆラーメン(汁半分)	⚠ 4.7g	35g
味噌ラーメン(汁半分)	⚠ 4.7g	35g
エビチリ	2.6g	10g
ニラレバ炒め	2.6g	125g
麻婆豆腐	⚠ 4g	10g

加工食品 (1人前)

食品	塩分量	野菜の量
カップラーメン(汁半分)	⚠ 3.5g	5g
カップ焼きそば	⚠ 5.3g	5g
冷凍チャーハン	2.7g	30g
レトルトカレー	⚠ 3.0g	50g
レトルトミートソース	1.5g	50g

調味料

食品	分量	塩分量
薄口しょうゆ	大さじ1	2.9g
味噌	大さじ1	2.2g
ウスターソース	大さじ1	1g
マヨネーズ	大さじ1	0.2g
ケチャップ	大さじ1	0.5g



…塩分が3g以上含まれる食べ物



…野菜が100g以上含まれる食べ物

※図中の量は目安です。

＜参考文献＞

五訂増補 外食のカロリーガイド
塩分早分かり - 食品の塩分が一目でわかる -
厚生労働省ホームページ
フードガイド(仮称)検討会報告書