

参考資料等詳細

－ 和食 － (1人前)

食品	塩分の量	参考資料
牛丼	2.0g	外食のカロリーガイド (吉野家)
カツ丼	3.6g	フードガイド (仮称) 検討会報告書
親子丼	4.2g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
天丼	3.8g	塩分早わかり (天丼)
ロースかつ	1.9g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
お好み焼き	1.9g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
ちらし寿司	4.1g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
にぎり寿司	3.4g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
うどん (汁半分)	3.9g	塩分早わかり (かけそばのつゆ半量の塩分3.2gにうどん240gの塩分0.7gを足した量)
ざるそば (汁半分)	1.8g	塩分早わかり (ざるそばのつゆ半量の塩分を引いた量)
天ぷらそば (汁半分)	3.7g	塩分早わかり (かけそばのつゆ半量の塩分3.2gにえび天の塩分0.7gを足した量)
豚肉のしょうが焼き	2.0g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
幕の内弁当	4.2g	外食のカロリーガイド
から揚げ弁当	4.6g	外食のカロリーガイド (オリジン弁当ー若鶏の唐揚げ弁当)

－ 洋食 － (1人前)

食品	塩分の量	参考資料
カレーライス	3.0g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
カルボナーラ	3.5g	塩分早わかり (カルボナーラスパゲティ)
ミートスパゲッティ	5.7g	外食のカロリーガイド (FRIENDLYーミートソースのスパゲティ・ボロネーゼ)
明太子クリームスパゲッティ	5.9g	外食のカロリーガイド (ガストー明太子クリームスパゲッティー)
オムライス(デミグラスソース)	4.6g	外食のカロリーガイド (セブンイレブンーデミグラスソースのオムライス)
ピラフ	2.8g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
エビグラタン	2.6g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
ピザ	1.6g	外食のカロリーガイド (すかいらーくーミックスピザ)
ハンバーグ	3.4g	外食のカロリーガイド (すかいらーくーハンバーグステーキ)
エビフライ	1.5g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
フライドチキン	1.7g	外食のカロリーガイド (ケンタッキーフライドチキンーオリジナルチキン)
サンドイッチ(ミックス)	2.3g	外食のカロリーガイド (セブンイレブンーミックスサンド)
ハンバーガー	1.2g	外食のカロリーガイド (マクドナルドーハンバーガー)
テリヤキバーガー	2.2g	外食のカロリーガイド (てりやきマックバーガー)
フライドポテト(Mサイズ)	0.4g	五訂増補 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版部

－ 中華 － (1人前)

食品	塩分の量	参考資料
中華丼	3.2g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
天津丼	3.5g	塩分早わかり (カニたま)
チャーハン	5.5g	外食のカロリーガイド (バーミヤンーチャーハン)
焼きそば	3.6g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
五目そば	8.0g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html

冷やし中華	6.4g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
酢豚	2.1g	外食のカロリーガイド (パーミヤン-酢豚)
しょうゆラーメン (汁半分)	4.7g	塩分早わかり (全体の塩分8.1g からスープ半量の塩分3.4gを引いた量)
味噌ラーメン (汁半分)	4.7g	塩分早わかり (全体の塩分8.1g からスープ半量の塩分3.4gを引いた量)
エビチリ	2.6g	外食のカロリーガイド (南国酒家-天然えびのチリソース煮)
ニラレバ炒め	2.6g	厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう 肥満を防ぐ食事 http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html
麻婆豆腐	4g	外食のカロリーガイド (南国酒家-マーボー豆腐 土鍋仕立て)

－ 加工食品 － (1人前)

食品	塩分の量	
カップラーメン(汁半分)	3.5g	塩分早わかり (日清食品-カップヌードル) めん・かやく塩分2.3gとスープ塩分半量1.2gの合計
カップ焼きそば	5.3g	塩分早わかり (日清食品-日清焼きそばUFO)
冷凍チャーハン	2.7g	塩分早わかり (味の素-HOT! 1五目炒飯)
レトルトカレー	3.0g	塩分早わかり (エスビー食品-ディナーカレー辛口)
レトルトミートソース	1.5g	塩分早わかり (キューピー-キューピーパスタ倶楽部ミートソース)

－ 調味料 －

食品	分量	
薄口しょうゆ	大さじ1	成分表
味噌	大さじ1	成分表
ウスターソース	大さじ1	成分表
マヨネーズ	大さじ1	成分表
ケチャップ	大さじ1	成分表