







# 調味料別 塩分含有量一覽

※主なもの

食品名	目安量(g)	食塩相当量(g)
こいくち しょうゆ こいくちしょうゆ	 6	0.9
	 18	2.6
うすくち しょうゆ うすくちしょうゆ	 6	1.0
	 18	2.8
食塩 食塩	 6	5.9
	 18	17.9
みそ 米みそ 淡色辛みそ	 6	0.7
	 17	2.1
めんつゆ めんつゆ、三倍濃縮	 6	0.6
	 17	1.7
マヨネーズ マヨネーズ、卵黄型	 5	0.1
	 14	0.3
和風 だしの素 顆粒和風だし	 3	1.2
	 10	4.1
ぽん酢 しょうゆ ぽん酢しょうゆ、市販品	 6	0.4
	 18	1.4

食品名	目安量(g)	食塩相当量(g)
オイスター ソース オイスターソース	 7	0.8
	 19	2.2
ウスター ソース ウスターソース	 6	0.5
	 18	1.5
中濃 ソース 中濃ソース	 6	0.3
	 17	1.0
トマト ケチャップ トマトケチャップ	 6	0.2
	 18	0.6
ごま ドレッシング ごまドレッシング	 5	0.2
	 15	0.7
豆板醬 トウバンジャン	 5	0.9
	 14	2.5
酢 殻物酢	 5	0
	 15	0
本みりん みりん、本みりん	 6	0
	 18	0