



# おんが



小学生が  
考えた

# えんぶんひょう あいうえお塩分表

【食塩摂取目標量(1日)】 ※15歳以上

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

高血圧の人 6.0g未満



ワッフル  塩分 0.1g	わ ラーメン (とんこつ)  塩分 5.6g	ら やきとり (5本)  塩分 2.6g	や まきずし (レタスマキ) (1/2本)  塩分 1.2g	ま ハンバーグ  塩分 1.3g	は なっとう パスタ  塩分 3.6g	な たまごやき (2切れ)  塩分 0.6g	た さんまの しおやき  塩分 1.2g	さ カレー ライス  塩分 3.0g	か アイス クリーム  塩分 0.4g	あ
	り リスアイ ステーキ (おろしソース)  塩分 4.6g		み ミートボール (2個)  塩分 1.1g	ひ ひなあられ  塩分 0.5g	に にくじゃが  塩分 2.4g	ち ちらしずし (400g)  塩分 4.2g	し しょうゆ (大さじ1)  塩分 2.7g	き キムチ (50g)  塩分 1.4g	い いなりずし (小1個)  塩分 0.5g	
	を けんえん ルー(減塩) (カレー)  塩分 1.5g	る ゆかいごはん  塩分 0.7g	ゆ ムニエル (さけ)  塩分 1.2g	む フライド ポテト (Mサイズ)  塩分 0.8g	ふ ヌードル (インスタント)  塩分 4.9g	つ ツツかん (1缶:70g)  塩分 0.6g	す おし (1人前:7貫)  塩分 4.0g	く クッキー (2枚)  塩分 0.2g	う うめぼし (中1個)  塩分 1.8g	
こけつあつよぼう 高血圧予防のために 塩分のとりすぎに 気をつけよう	れ レアステーキ (ジャポネソース)  塩分 2.3g		め めんたいこ (1本)  塩分 2.8g	へ ベーコン エッグ  塩分 0.8g	ね ねりわさび (6g)  塩分 0.4g	て てんぷらの もりあわせ  塩分 1.5g	せ せんべい汁  塩分 2.3g	け ケーキ  塩分 0.5g	え エビフライ (1本)  塩分 0.5g	
	ん ロースかつ  塩分 2.4g	ろ よせなべ (1人前)  塩分 4.8g	よ もずく酢  塩分 0.8g	も ホット ドッグ  塩分 2.0g	の のりまき (1/2本)  塩分 1.8g	と トマト スープ  塩分 1.7g	そ ソース (大さじ1)  塩分 1.5g	こ コンソメ スープ  塩分 1.1g	お おにぎり (塩むすび)  塩分 0.9g	

【こどもの食塩摂取目標量 (1日)】

1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	
					男	女
3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	6.5g未満

イラスト：島門小学校・浅木小学校・広渡小学校のみなさん

発行：遠賀町 健康こども課 健康対策係