

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	わ	ラーメン (とんこつ)	ら	やきとり (5本)	や	まきそし (レタスマキ) (1/2本)	ま	ハンバーグ	は	なっとう パスタ	な	たまごやき (2切れ)	た	さんまの しおやき	さ	カレー ライス	か	アイス クリーム	あ	
		リブアイ ステーキ (おろしソース)	り			ミートボール (2個)	み			ひなあられ	ひ	にくじゃが	に	ちらしずし (400g)	ち	しょうゆ (大さじ1)	し	キムチ (50g)	き	
		塩分 4.6 g		塩分 2.6 g		塩分 1.1 g				塩分 0.5 g		塩分 2.4 g		塩分 4.2 g		塩分 2.7 g		塩分 1.4 g		塩分 0.5 g
	を	ルー(減塩) (カレー)	る	ゆかいごはん	ゆ	ムニエル (さけ)	む	フライド ポテト (Mサイズ)	ふ	ヌードル (インスタント)	ぬ	ツナ缶 (1缶: 70 g)	つ	すし (1人前: 7貫)	す	クッキー (2枚)	く	うめぼし (中1個)	う	
		塩分 1.5 g		塩分 0.7 g		塩分 1.2 g		塩分 0.8 g		塩分 4.9 g		塩分 0.6 g		塩分 4.0 g		塩分 0.2 g		塩分 1.8 g		
		レアステーキ (ジャボネソース)	れ			めんたいに (1本)	め	ベーコン エッグ	へ	ねいわさび (6g)	ね	てんぶらの もいあわせ	て	せんべい汁	せ	ケーキ	け	エビフライ (1本)	え	
		塩分 2.3 g				塩分 2.8 g				塩分 0.4 g		塩分 1.5 g		塩分 2.3 g		塩分 0.5 g		塩分 0.5 g		
	ん	ロースかつ	う	よせなべ (1人前)	よ	もぞく酢 す	も	ホット ドック	ほ	のりまき (1/2本)	の	トマト スープ	と	ソース (大さじ1)	そ	コンソメ スープ	こ	おにぎり (塩むすび)	お	
		塩分 2.4 g		塩分 4.8 g		塩分 0.8 g		塩分 2.0 g		塩分 1.8 g		塩分 1.7 g		塩分 1.5 g		塩分 1.1 g		塩分 0.9 g		

【子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				
3.0 g未満	3.5 g未満	4.5 g未満	5.0 g未満	6.0 g未満	7.0 g未満 6.5 g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：福岡県遠賀町 健康こども課 健康対策係

おんがの
高血圧よきし隊!
特設ページ

