



# おんが

小学生が  
考えた

# あいうえお塩分表

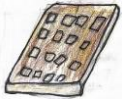


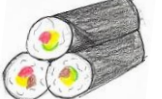



















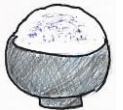







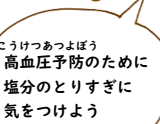


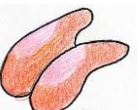
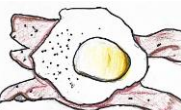









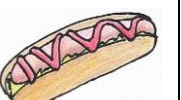





えんぶんひょう

【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	まきずし (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
	塩分 0.1 g		塩分 5.6 g		塩分 2.6 g		塩分 1.2 g		塩分 1.3 g		塩分 3.6 g		塩分 0.6 g		塩分 1.2 g		塩分 3.0 g		塩分 0.4 g
	アイス 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	いなりずし (小1個)	い		
		塩分 4.6 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	けんえん 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)	め	ツナかん (1缶:70g)	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 (ジャポネソース)	れ		めんたいこ (1本)	め	ベーコン エッグ	へ	ねりわさび (6g)	ね	てんぷらの もりあわせ	て	じる 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 0.8 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	ローズかつ	ろ	よせなべ (1人前)	よ	もずく酢	も	ホット ドッグ	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	

【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：福岡県遠賀町 健康こども課 健康対策係

おんがの  
高血圧よく隊！  
特設ページ

