



漬物類に含まれる塩分



梅干し
(22%)
(大 1 ケ 20 g)
塩分 4.4 g

塩分 3%の梅干しは、1 ケに 0.6 g の塩分が含まれています。塩分控えめでも、塩分が含まれています。



しそ昆布
(10 g)
塩分 0.8 g



キムチ
(10 g 3 切れ程)
塩分 0.2 g



イカの塩辛
(10 g)
塩分 0.7 g



福神漬
(10 g)
塩分 0.5 g



たかな漬け
(10 g)
塩分 0.6 g



らっきょう
(10 g 小 2 ケ)
塩分 0.2 g



明太子
(1/5 本 10 g)
塩分 0.6 g



たくあん
(10 g 厚さ 2 mm)
塩分 0.4 g

《1 日の塩分目標: 6 g 未満》
漬物類は少量でも塩分が多く
含まれています。



塩分が多い人は、
漬物類を控えましょう。

※商品、メーカーによって
塩分量が異なります。