

# 外食の食塩量を知ろう



山梨県減塩キャラクター  
しほルト

## あなたはどれを 選びますか？



厚生労働省が推奨している食塩摂取量の目標値

男性



1日：7.5g

1食：約2.5g

女性



1日：6.5g

1食：約2.1g

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

▶ 下記の食塩量はあくまで一般的な  
目安としてください。  
お店や材料により食塩量は異なります。



きつねうどん 8.4g  
(めんとう具2.0g+汁6.4g)



天ぷらそば 5.2g  
(めんとう具0.2g+汁5.0g)



カレーうどん 4.1g  
(カレー粉の風味で塩分控えめ)



ざるそば 2.8g  
(ねりわさび0.2g+汁2.6g)



とんこつラーメン 7.7g  
(めんとう具2.2g+汁5.5g)



塩ラーメン 7.3g  
(めんとう具0.7g+汁6.6g)



みそラーメン 7.2g  
(めんとう具1.2g+汁6.0g)



醤油ラーメン 7.1g  
(めんとう具1.2g+汁5.9g)



カツ丼 6.9g



焼き魚定食 5.2g



焼きそば 4.8g



チャーハン 4.7g



ビーフカレー 4.1g



牛丼(大盛り) 3.6g



みそ汁 1.5g



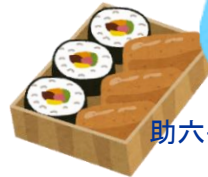
カップラーメン 5.6g  
(めんとかやく1.9g+汁3.7g)



ハンバーグ弁当 4.4g



ハンバーガー 4.2g



助六とは…  
いなり寿司と巻き寿司  
を詰め合わせたもの

助六弁当 3.8g



カツサンド 2.1g



焼きそばロール 1.6g



おにぎり(鮭) 1.4g



フライドポテト 1.0g