自分が食べている食塩相当量の目安

男性	女性	高血圧の方
7.5g未満	6.5g未満	6g未満

（高血圧治療ガイドライン2019・日本人の食事摂取基準2020年版（案））

性状	生	料理			加工　常備菜　漬物				
塩分の%	0.1～1.4	0.5～	1.0～	2.0～	1.0～	2.0～	3.0～	5.0～	10～
牛乳	牛乳					プロセスチーズ			
	0.1					2.8			
卵	生卵	茶碗蒸し	厚焼き玉子						
	0.4	0.5	1.1						
肉	（豚肉）		餃子　焼売 ミートボール	サーロインステーキ ハンバーグ		ベーコン　ハム ウインナー　焼き豚	ドライソーセージ	生ハム	
	0.1		1.2～1.3	1.7 2.1		2～2.5	3.6	5	
魚	（白鮭）		缶詰	塩漬け、西京漬け、開き干し、しめ鯖 煮魚	塩サバ	塩サケ　練り製品	イワシの丸干し しらす干し	たらこ、明太子 塩マス イカ塩辛 さきいか	
	0.2		1	1.5～2 2	1.8	2.1　2～2.3	3.8　4.1	5～6　6　7　7	
豆腐・大豆製品	豆腐		麻婆豆腐		いなりあげ				
	0		1		1.7				
野菜			お浸し 煮浸し 炒め物 煮物		浅漬 野沢菜漬	塩漬 酢漬	キムチ漬 ぬか漬 味噌漬 ぬか漬	福神漬 高菜漬	減塩梅 鰹梅 梅干し
			1 1～1.2 1.5		1.3 1.5	2～3	3 3.8 4～5	5 5.8	12 22
海藻	水戻し						味付けのり	とろろ昆布 のり佃煮	塩昆布
	0.1～1.4						4	5 6	18

調味料	食塩	マヨネーズ	有塩バター	ケチャップ	ソース	白みそ	めんつゆ（2倍濃厚）		カレールー	淡色辛みそ	濃口醤油	薄口醤油	
	100	2	2	3	4.8～8.5	6	6.6		11	12	15	16	
主食（1食当たり食塩相当量g）	あんまん	おにぎり一個	肉まん		食パン6枚切り1枚	ロールパン	コーンフレーク	天丼　牛丼	カツ丼　ミートソース	鍋焼きうどん ラーメン			
	0.0	0.7～2g	0.8g		1g	1.2g	1.6g	3g　3.8g	4.3g　4.9g	6g			

（七訂食品成分表：女子栄養大学出版部 参照）