従来品と 減塩食品を比べてみました

高血圧学会減塩委員会　JSH減塩リスト(2019.4月現在）より

	食品	食塩相当量100ｇ当たり（g）		★表示上の減塩率（%）
		従来品	減塩品	
肉	ロースハム	2～2.5	1.3～1.8	25～30
	ベーコン	2.0	1.3	25
魚	焼き魚	1.7～1.8	0.6～1.3	30～40
	練り製品	1.5～2.5	1～1.8	30～40
	明太子	5.3～5.6	3.0～4.0	25～35
	しらす干し（微乾燥品）	4.1	1.4	50
	いか塩辛	6.9	3.8	30
大豆製品	味付け油揚げ	1.4	0.86	25
野菜	惣菜	1.1～1.6	0.6～1.1	25
	漬物	2.3～4.8	1.3～3.6	25～30
	福神漬	5.1	3.3～3.8	25～30
	梅干し	7.6～10.9	2.8～4.3	40～60
海藻	昆布佃煮	7.4	4.8～5.3	25
主食	ゆでうどん	0.3～1.5	0～0.7	無塩有り
	生中華麺	7.0～7.7	4.2	40～60
おつまみ	おつまみ	2.1～10.4	1.4～5.1	25～40
米菓	米菓	1.75～2.73	0.83～1.6	25～40
調味料	食塩	99.5	46	50
	醤油	14.5	7.1～9.0	35～45
	みそ	10.4～14.5	7.1～8.0	25
	焼き肉のタレ	8.3	4.5～4.6	40～60
	お好みソース	4.8	2.3	25

いつもの醤油

45%減塩醤油

★**知らないうちに減塩！**
いつもの醤油と45パーセント減塩醤油を、
半分ずつ合わせて使うと、抵抗なく、
いつもの25%減塩することができます