

すぐできる減塩のヒント

1 漬物編

漬物の1回の目安量とその塩分

きゅうりの塩漬 30g 5切れ	塩分 0.8g	きゅうりのぬか漬 30g 5切れ	塩分 1.6g	大根のぬか漬 30g 5切れ	塩分 1.1g
					
なすの塩漬 30g 6切れ	塩分 0.7g	白菜の塩漬 30g	塩分 0.7g	白菜のキムチ漬 30g	塩分 0.7g
					
生姜の甘酢漬 15g	塩分 0.5g	らっきょうの醤油漬 20g 5個	塩分 0.4g	梅干し 13g (正味10g)	塩分 2.2g
					

(注) 同じ材料の漬物でもメーカーにより塩分に差があります。

(女子栄養大学出版部「FOOD&COOKING DATA塩分早わかり」より)