

加工食品のたんぱく質と塩分を知ろう!

塩分を控えるためには、食材にどのくらいの塩分が含まれているかを知ることがとても大切です。塩分は塩や醤油・味噌などの調味料に多く含まれていることはご存知だと思いますが、実はハムやさつま揚げなどの加工食品にも意外に多くの塩分が含まれています。普段食べている加工食品に、どのくらいの塩分が含まれているか見てみましょう。



<p>塩サケ</p> <p>1切れ 60g</p> <p>たんぱく質 13.4g 食塩相当量 1.1g</p> <p>エネルギー 119kcal カリウム 192mg リン 162mg</p>	<p>アジの干物</p> <p>中1枚 130g(可食部85g)</p> <p>たんぱく質 17.2g 食塩相当量 1.4g</p> <p>エネルギー 143kcal カリウム 264mg リン 187mg</p>	<p>塩さば</p> <p>60g</p> <p>たんぱく質 15.7g 食塩相当量 1.1g</p> <p>エネルギー 175kcal カリウム 180mg リン 120mg</p>
<p>うなぎのかば焼き</p> <p>75g</p> <p>たんぱく質 17.3g 食塩相当量 1.0g</p> <p>エネルギー 220kcal カリウム 225mg リン 225mg</p>	<p>ししゃも</p> <p>2匹 40g</p> <p>たんぱく質 8.4g 食塩相当量 0.5g</p> <p>エネルギー 66kcal カリウム 152mg リン 172mg</p>	<p>しらす干し</p> <p>大さじ1 7g</p> <p>たんぱく質 1.6g 食塩相当量 0.3g</p> <p>エネルギー 8kcal カリウム 15mg リン 33mg</p>
<p>さつま揚げ</p> <p>1枚 50g</p> <p>たんぱく質 6.3g 食塩相当量 1.0g</p> <p>エネルギー 70kcal カリウム 30mg リン 35mg</p>	<p>ちくわ</p> <p>1本 85g</p> <p>たんぱく質 10.4g 食塩相当量 1.8g</p> <p>エネルギー 103kcal カリウム 81mg リン 94mg</p>	<p>はんぺん</p> <p>1枚 100g</p> <p>たんぱく質 9.9g 食塩相当量 1.5g</p> <p>エネルギー 94kcal カリウム 160mg リン 110mg</p>

※可食重量は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」参照

いくら

20g



0 5cm

たんぱく質
6.5g

食塩相当量
0.5g

エネルギー 54kcal カリウム 42mg リン 106mg

タラコ

30g



0 5 10cm

たんぱく質
7.2g

食塩相当量
1.4g

エネルギー 42kcal カリウム 90mg リン 117mg

シーチキン

Lサイズ1缶 100g



0 5 10cm

たんぱく質
17.7g

食塩相当量
0.9g

エネルギー 267kcal カリウム 230mg リン 160mg

ハム

薄切り1枚 10g



0 5 10 15cm

たんぱく質
1.7g

食塩相当量
0.3g

エネルギー 20kcal カリウム 26mg リン 34mg

ウインナー

1本 20g



0 5 10cm

たんぱく質
2.6g

食塩相当量
0.4g

エネルギー 64kcal カリウム 36mg リン 38mg

ベーコン

1枚 25g



0 5 10 15 20 25cm

たんぱく質
3.2g

食塩相当量
0.5g

エネルギー 101kcal カリウム 53mg リン 58mg

プロセスチーズ

15g



0 5cm

たんぱく質
3.4g

食塩相当量
0.4g

エネルギー 51kcal カリウム 9mg リン 110mg

パルメザンチーズ

大さじ1 6g



0 5cm

たんぱく質
2.6g

食塩相当量
0.2g

エネルギー 29kcal カリウム 7mg リン 51mg

梅干し(塩漬)

1粒 11g
(可食部8g)



0 5cm

たんぱく質
0.1g

食塩相当量
1.8g

エネルギー 3kcal カリウム 35mg リン 2mg

たくあん(塩押しだいこん漬)

2切れ 20g



0 5cm

たんぱく質
0.2g

食塩相当量
0.9g

エネルギー 13kcal カリウム 28mg リン 9mg

きゅうりの塩漬け

3切れ 20g



0 5cm

たんぱく質
0.2g

食塩相当量
0.5g

エネルギー 3kcal カリウム 44mg リン 8mg

キムチ

40g



0 5 10cm (8cm)

たんぱく質
1.1g

食塩相当量
0.9g

エネルギー 18kcal カリウム 136mg リン 22mg

◆参考:「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」[五訂増補外食のカロリーガイド(女子栄養大学出版部)] [2016/7/1更新]