

# 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**  
(めんと具2.0g+汁6.4g)



天ぷらそば **5.2g**  
(めんと具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**  
(めんと具2.2g+汁5.5g)



塩ラーメン **7.3g**  
(めんと具0.7g+汁6.6g)



みそラーメン **7.2g**  
(めんと具1.2g+汁6.0g)



醤油ラーメン **7.1g**  
(めんと具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**



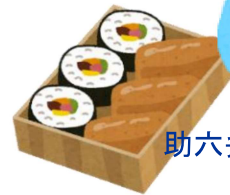
カップラーメン **5.6g**  
(めんとかやく1.9g+汁3.7g)



ハンバーグ弁当 **4.4g**



ハンバーガー **4.2g**



助六弁当 **3.8g**

助六とは…  
いなり寿司と巻き寿司  
を詰め合わせたもの



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**