

料理・食品に含まれる

# 塩分量・野菜量 早見表



長野県健康福祉部

この早見表は、県民が日常的によく食べる料理・食品について、複数のレシピを検討し、平均的な「塩分量」及び「野菜量」を算出し、表示のあるもの以外は1人分の数値を掲載しました。

なお、野菜量に海藻・きのこ類は含み、いも類は含みません。

平成26年3月

外食・麺類	1	メインのおかず・肉	11
外食・定食	2	メインのおかず・魚	12
外食・一皿物	3	メインのおかず・その他	13
外食・丼物	5	汁物	14
コンビニ弁当	6	野菜のおかず	15
コンビニおにぎり・寿司	7	加工食品	18
パン	8	漬物	19
インスタント麺	9	減塩のコツ	20
郷土食（主食）	10	野菜をたっぷり食べましょう！	21

〈外食・麺類〉

ラーメン



野菜ラーメン



ざるそば



かけうどん



エネルギー 396kcal

524kcal

302kcal

278kcal

塩分量 8.7g

8.2g

2.7g

7.1g

野菜量 16g

70g

6g

5g

塩分は、スープ・つゆ全量で算出

〈外食・定食〉

さしみ定食



エネルギー 511kcal

塩分量 3.8g

野菜量 25g

焼き肉定食



882kcal

3.9g

130g

天ぷら定食



617kcal

3.7g

75g



〈外食・一皿物①〉

スパゲティナポリタン



カレーライス



オムライス



ピザ



エネルギー 590kcal

塩分量 4.3g

野菜量 60g

854kcal

3.7g

100g

589kcal

3.3g

30g

474kcal

3.3g

47g

〈外食・一皿物②〉

チャーハン



焼きそば



ちらし寿司



にぎり寿司



エネルギー 673kcal

582kcal

480kcal

654kcal

塩分量 3.7g

4.2g

3.1g

3.3g

野菜量 34g

70g

38g

9g

〈外食・丼物〉

牛丼



エネルギー 770kcal

塩分量 2.5g

野菜量 24g

親子丼



674kcal

3.7g

44g

カツ丼



786kcal

3.0g

20g

天丼



エネルギー 715kcal

塩分量 3.0g

野菜量 14g

海鮮丼



721kcal

4.5g

40g

うな丼



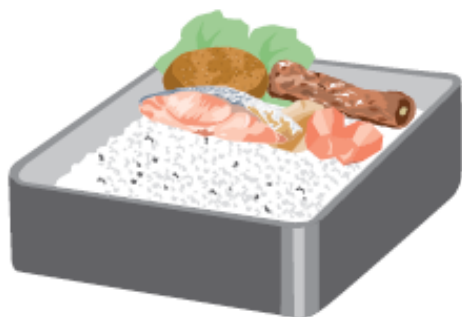
687kcal

2.4g

0g

〈コンビニ弁当〉

幕の内弁当

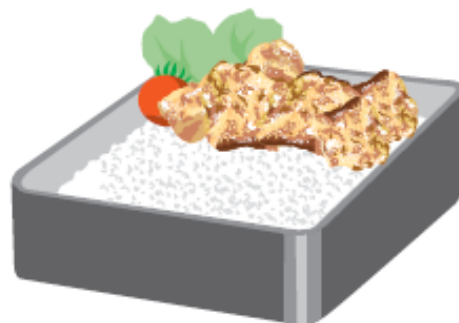


エネルギー 722kcal

塩分量 2.8g

野菜量 65g

からあげ弁当



802kcal

3.3g

40g

生姜焼き弁当



716kcal

3.2g

45g



## 〈コンビニおにぎり・寿司〉

おにぎり（鮭）



エネルギー 179kcal

塩分量 0.4g

野菜量 1g

おにぎり（梅）



201kcal

1.4g

1g

おにぎり（ツナマヨネーズ）



198kcal

1.0g

1g

いなり寿司 2個



エネルギー 206kcal

塩分量 1.4g

野菜量 0g

巻き寿司 5個



120kcal

0.9g

21g

〈パン〉

食パン 1枚 (6枚切)



エネルギー 158kcal

塩分量 0.8g

野菜量 0g

ハンバーガー

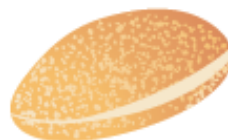


275kcal

1.5g

5g

カレーパン



301kcal

1.4g

26g

ミックスサンドイッチ 3切



445kcal

2.4g

37g

焼きそばパン

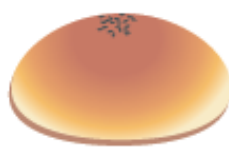


エネルギー 255kcal

塩分量 2.0g

野菜量 1g

あんパン



280kcal

0.7g

0g

クリームパン



305kcal

0.9g

0g

〈インスタント麺〉

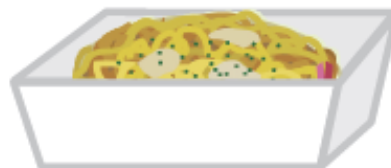
インスタント麺



カップ中華麺



カップ焼きそば



カップうどん



エネルギー 430kcal

403kcal

523kcal

451kcal

塩分量 5.9g

6.2g

4.6g

6.9g

野菜量 0g

1g

1g

1g

塩分は、スープ全量で算出

〈郷土食（主食）〉

笹ずし 3枚



エネルギー 228kcal

塩分量 1.0g

野菜量 25g

山菜おこわ



466kcal

0.5g

62g

ぶっこみ



318kcal

3.9g

140g

五平もち 2本



エネルギー 495kcal

塩分量 1.5g

野菜量 0g

おやき（なす）1個



154kcal

0.5g

60g

おやき（野沢菜）1個



155kcal

0.7g

40g



〈メインのおかず・肉〉

ハンバーグ



エネルギー 286kcal

塩分量 1.9g

野菜量 58g

鶏のからあげ



283kcal

1.8g

20g

焼肉



224kcal

1.0g

20g

ステーキ

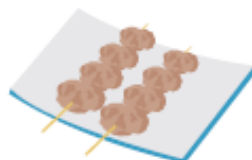


エネルギー 364kcal

塩分量 0.9g

野菜量 20g

焼きとり 2本



266kcal

0.8g

0g

すき焼き



456kcal

2.4g

160g

〈メインのおかず・魚〉

さしみ



エネルギー 143kcal

塩分量 1.5g

野菜量 21g

焼き魚（鮭）



159kcal

1.4g

0g

焼き魚（あじの開き）



134kcal

1.4g

0g

焼き魚（さんま）



エネルギー 248kcal

塩分量 2.2g

野菜量 0g

さばの味噌煮



234kcal

1.0g

3g

鯉のうま煮



260kcal

2.1g

5g

〈メインのおかず・その他〉

オムレツ



エネルギー 198kcal

塩分量 1.0g

野菜量 0g

天ぷら



189kcal

0.2g

11g

ギョウザ 5個



306kcal

1.4g

30g

シュウマイ 5個



エネルギー 207kcal

塩分量 2.0g

野菜量 28g

ホイコーロー



342kcal

2.4g

98g

コロッケ



161kcal

0.5g

15g

味噌汁



エネルギー 56kcal

塩分量 1.8g

野菜量 13g

豚汁



エネルギー 102kcal

塩分量 1.7g

野菜量 38g

〈汁物〉

具たくさん味噌汁



58kcal

1.4g

70g

すまし汁



26kcal

1.9g

16g

きのこ汁



46kcal

1.4g

130g

コンソメスープ



16kcal

2.0g

10g



〈野菜のおかず①〉

野菜サラダ



エネルギー 115kcal

塩分量 0.3g

野菜量 90g

マカロニサラダ



204kcal

0.8g

37g

ポテトサラダ



120kcal

0.9g

23g

ほうれんそうのお浸し



エネルギー 20kcal

塩分量 0.8g

野菜量 80g

きゅうりとわかめの酢の物



17kcal

0.6g

68g

おろめき菜の煮浸し



40kcal

1.0g

80g

〈野菜のおかず②〉

ひじき煮物



エネルギー 92kcal

塩分量 1.7g

野菜量 71g

きんぴらごぼう



75kcal

1.0g

50g

根菜煮



64kcal

1.1g

49g

大根の煮物



エネルギー 106kcal

塩分量 2.5g

野菜量 125g

蒸かしなす



21kcal

0.5g

70g

野菜炒め



58kcal

0.7g

93g

〈野菜のおかず③〉

かぼちゃの煮物



エネルギー 126kcal

塩分量 0.8g

野菜量 100g

野沢菜漬の油炒め



46kcal

1.4g

48g

肉じゃが



312kcal

3.0g

85g

なすの油味噌



エネルギー 93kcal

塩分量 1.1g

野菜量 80g

切り干し大根の煮物



93kcal

1.4g

85g

ちくわ 30g



エネルギー 36kcal

塩分量 0.6g

野菜量 0g

〈加工食品〉

ウインナー 40g



109kcal

0.7g

0g

たらこ 30g



14kcal

0.5g

0g

佃煮 (昆布 10g)



エネルギー 9kcal

塩分量 0.8g

野菜量 0g

塩辛 20g



21kcal

1.3g

0g

ポテトチップス 30g



166kcal

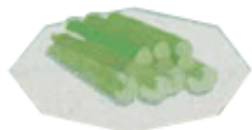
0.3g

0g



## 〈漬物〉

野沢菜漬け 30g



エネルギー 6kcal

塩分量 0.7g

野菜量 30g

梅漬け 1個 20g



2kcal

1.9g

0g

きゅうりの浅漬け 30g



5kcal

0.5g

30g

たくあん漬け 30g



19kcal

1.3g

30g

白菜漬け 30g



エネルギー 5kcal

塩分量 0.7g

野菜量 30g

キムチ漬け 30g



14kcal

0.7g

30g

わさび漬け 30g



44kcal

0.8g

1g

## 「減塩」でめざそう いきいき健康長寿

食塩摂取量の目標（1日当たり）

成人男性 9.0 g未満

成人女性 7.5 g未満

## 〈減塩のコツ〉

- ① 旬の新鮮な食材を使いましょう。
- ② 具たくさん汁物にしましょう。
- ③ レモン、酢などの酸味、香辛料、香味野菜、種実類を上手に利用しましょう。
- ④ むやみに調味料を使わないようにしましょう。
- ⑤ 低塩の調味料を上手に使いましょう。
- ⑥ ラーメンなどの麺類の汁は残しましょう。
- ⑦ 漬物は控えめにしましょう。
- ⑧ 外食や加工食品、インスタント食品を控えましょう。

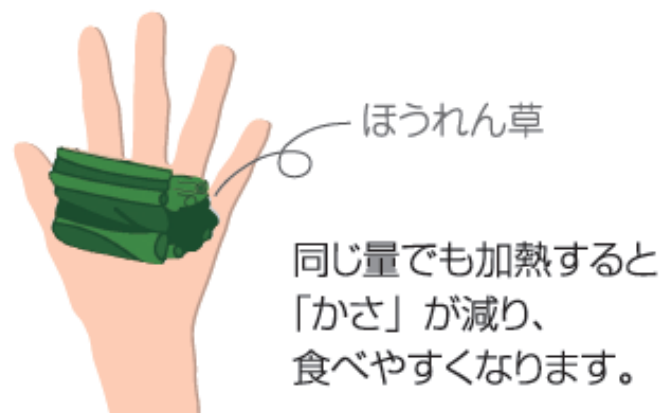
〈野菜をたっぷり食べましょう！〉

1日の野菜の摂取量の目安は350g

3回の食事で上手にとりましょう！  
1食分(120g)の野菜をとるには



生野菜なら両手いっぱい



加熱した野菜なら片手にのる量

野菜をたっぷり食べましょう！

しあわせ  信州

公益社団法人長野県栄養士会 委託作成