

すぐにできる！ 調味料を足さない

① ハムやソーセージ 加工肉の塩分量を知る

★ 100g 当たりの塩分量
(食塩相当量※)

ベーコン 2.6g

(約5枚)

ロースハム 2.3g

(約10枚)

ソーセージ 1.9g

(約5本)



※日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

② 調味料を足さない

そのものの味を生かして食べる。

「ケチャップ大さじ1杯つける」

「ケチャップ足さない場合」

塩分
0.6g
減

③ 食べる量を決める

塩分量
(食塩相当量※)

「ベーコン1枚
(ハーフ2枚) 約20g」 0.5g

「ロースハム2枚約20g」 0.5g

「ソーセージ2本約40g」 0.8g

神奈川県小田原保健福祉事務所 保健福祉課

〒250-0042 小田原市荻窪350-1 電話 ☎ 0465-32-8000(内線3236)

令和6年3月 神奈川県小田原保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会 作成