

漬物の食塩量



白菜キムチ (10g)
0.2g



福神漬 (10g)
0.5g

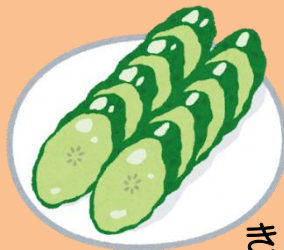


たくあん (2切れ)
0.8g

「漬物」の中で
ランキングNO.1の梅干し
1個 2.2g



白菜漬 (10g)
0.2g



きゅうりの浅漬 (2切れ)
0.3g



しょうがの甘酢漬 (10g)
0.3g

参考：厚生労働省 保健指導における学習教材集（確定版）