

ナトリウム

食品100g当たりのナトリウムの含有量

ナトリウムの多い食品ベスト30（水分40%以上）

食品名	mg	食品名	mg
うめ干し	8700	ノンオイルドレ..	2900
あみの塩辛	7800	紅しょうが	2800
とうばん醬	7000	はまぐりの佃煮	2800
しょうゆ(薄口)	6300	いかの塩辛	2700
しょうゆ(濃口)	5700	しらす干し(半乾燥)	2600
ザーサイ	5400	米みそ/甘みそ	2400
みそ(米みそ/赤)	5100	のりのつくだ煮	2300
みそ(米みそ/白)	4900	たかな漬	2300
オイスターソース	4500	とんかつソース	2200
みそ(豆みそ)	4300	めんたいこ	2200
みそ(麦みそ)	4200	たらこ(焼)	2100
めんつゆ(3倍)	3900	きゅうりのぬか漬	2100
ウスターソース	3300	ふくじん漬	2000
粒うに	3300	すじこ	1900
こんぶつくだ煮	2900	たらこ(生)	1800