

どのぐらい塩分をとっていいのかな？

①発達にあった食（食塩）のすすめ方（乳幼児の臓器の発達、排泄力と塩分摂取量）

月齢 (年齢)	体格(男の子)		排泄能力(濾過)	食(食塩)					
	体重 kg	身長 cm	腎臓の大きさ (めやす)	離乳期	1日の目標量 (1歳まではめやす 量)	調味料		食品	
						量	種類		
新生児	3	49	12g ×2個			—			母乳 ミルク
6か月	8.2	68.2	25g ×2個	発達途中です	離乳食開始 (初期:1回食)	1.5g	いない		卵黄 魚
				離乳食開始 (中期:2回食)	まだ いない		バター		パン、うどん 肉
				離乳食開始 (後期:3回食)	1g		塩・醤油 味噌		
1歳	9.5	75.5	35g ×2個		幼児食	3g未満	2g	ケチャップ	チーズ 海藻類
2歳	12	87	40g ×2個						
3歳	14	95	45g ×2個			3.5g未満	3g		ハム ソーセージ ちくわ
30歳代母	53	158	140g ×2個			6.5g未満			

②食品中の食塩相当量

食品名	量	食塩相当量	食品名	量	食塩相当量
塩	軽くひとつまみ	0.1g~	食パン	8枚切り 1枚	0.6g
	1g	1g	ゆでうどん (ゆでた後)	50g	0.2g
	小さじ1(5g)	5g	キャンディーチーズ	1個5g	0.2g
しょうゆ	小さじ1(6g)	1g	スポーツ飲料	100ml	0.1g
みそ	小さじ1(6g)	0.7g	ロースハム	1枚 20g	0.5g
バター(塩あり)	5g	0.1g	焼き海苔 (味付けなし)	1枚 20g	0.01g
ケチャップ	小さじ1(5g)	0.2g	魚肉ソーセージ	1本 80g	1.5g
マヨネーズ	小さじ1(4g)	0.1g	ウインナー	1本 20g	0.4g
粉末だしの素 (塩あり)	小さじ1(6g)	1.6g	焼きちくわ	1本 20g	0.4g
コンソメ(固形)	1個5g	2.5g			