

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

6298 野菜類、ようさい莖葉、生、	6	127	0.0%	1862	0.0%	83	0.0%	800	532	1128
11071 <畜肉類>、うし、[輸入牛肉]、サーロイン、脂身つき、生	3	124	0.0%	922	0.0%	948	0.0%	801	709	577
7062 果実類、グレープフルーツ砂じょう、生、	27	123	0.0%	17263	0.2%	4686	0.1%	802	132	227
11109 <畜肉類>、うま肉、赤肉、生、	3	123	0.0%	735	0.0%	270	0.0%	803	773	889
6031 野菜類、おかひじき莖葉、ゆで	4	122	0.0%	944	0.0%	31	0.0%	804	703	1253
1135 穀類、とうもろこしジャイアントコーン、フライ、味付け	2	121	0.0%	31	0.0%	123	0.0%	805	1265	1058
7029 果実類、うんしゅうみかん砂じょう、普通、生	23	120	0.0%	18056	0.2%	5417	0.1%	806	126	200
10351 <いか・たこ類>、(いか類)、ほたるいか、つくだ煮、	1	120	0.0%	10	0.0%	27	0.0%	807	1320	1274
11199 <畜肉類>、めんよう、[マトン]、ロース、脂身つき、生	2	120	0.0%	480	0.0%	514	0.0%	808	879	733
10187 <魚類>、シルバー生、	2	119	0.0%	616	0.0%	214	0.0%	809	808	945
13012 <牛乳及び乳製品>(練乳類)、無糖練乳、	2	119	0.0%	281	0.0%	122	0.0%	810	986	1059
9003 藻類、あまのりほしのり、	8	119	0.0%	605	0.0%	34	0.0%	811	813	1247
9030 藻類、とさかのり、青とさか、塩蔵、塩抜き、	5	118	0.0%	15	0.0%	5	0.0%	812	1304	1355
11133 <畜肉類>、ぶた、[大型種肉]、もも、皮下脂肪なし、ゆで	10	118	0.0%	876	0.0%	872	0.0%	813	731	609
10347 <いか・たこ類>、(いか類)、するめいか、焼き、	1	118	0.0%	80	0.0%	29	0.0%	814	1185	1263
11124 <畜肉類>、ぶた、[大型種肉]、ロース、脂身つき、焼き	3	115	0.0%	884	0.0%	725	0.0%	815	727	648
6034 野菜類、かぶ葉、生	14	115	0.0%	2525	0.0%	153	0.0%	816	470	1013
4011 豆類、いんげんまめ豆きんとん	2	114	0.0%	137	0.0%	284	0.0%	817	1109	877
6147 野菜類、たかな葉、生、	5	112	0.0%	780	0.0%	55	0.0%	818	761	1193
11085 <畜肉類>、うし、[輸入牛肉]、ヒレ、赤肉、生	2	110	0.0%	907	0.0%	326	0.0%	819	721	851
10333 <えび・かに類>、(かに類)、毛がに、生、	1	110	0.0%	170	0.0%	36	0.0%	820	1073	1238
1074 穀類、こむぎ、[その他]、ぎょうざの皮、	32	108	0.0%	3451	0.0%	15691	0.2%	821	417	94
11162 <畜肉類>、ぶた、[中型種肉]、ヒレ、赤肉、生	3	107	0.0%	892	0.0%	250	0.0%	822	723	911
15021 菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、桜もち、関東風、	4	107	0.0%	88	0.0%	552	0.0%	823	1173	708
6318 野菜類、れんこん根茎、ゆで、	13	106	0.0%	1692	0.0%	465	0.0%	824	550	757
6038 野菜類、かぶ根、皮むき、生	21	102	0.0%	5121	0.0%	430	0.0%	825	327	778
15088 菓子類、<デザート菓子類>、ゼリー、コーヒー、	12	101	0.0%	644	0.0%	906	0.0%	826	800	591
13041 <牛乳及び乳製品>(チーズ類)、チーズスプレッド、	1	100	0.0%	5	0.0%	31	0.0%	827	1334	1258
15016 菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、きんつば	4	100	0.0%	346	0.0%	351	0.0%	828	956	833
11001 <畜肉類>、いのしし肉、脂身つき、生、	2	99	0.0%	594	0.0%	590	0.0%	829	820	692
10083 <魚類>、(かじき類)、くろかじき、生、	3	98	0.0%	546	0.0%	139	0.0%	830	840	1030
10184 <魚類>、したびらめ生、	1	98	0.0%	217	0.0%	67	0.0%	831	1035	1158
11099 <畜肉類>、うし、[副生物]、大腸、生	2	98	0.0%	192	0.0%	259	0.0%	832	1050	903
10194 <魚類>、(たい類)、まだい、養殖、水煮、	1	97	0.0%	810	0.0%	407	0.0%	833	752	795
11132 <畜肉類>、ぶた、[大型種肉]、もも、皮下脂肪なし、焼き	5	95	0.0%	738	0.0%	328	0.0%	834	772	847
7045 果実類、(オレンジ類)、パレンシアオレンジ、果実飲料、3%果汁入り飲料	7	94	0.0%	889	0.0%	640	0.0%	835	725	676
10238 <魚類>、ふな生、	4	93	0.0%	1054	0.0%	313	0.0%	836	672	862
10102 <魚類>、(かれい類)、まがれい、焼き、	2	91	0.0%	259	0.0%	77	0.0%	837	1002	1142
10301 <貝類>、とこぶし生、	2	91	0.0%	88	0.0%	28	0.0%	838	1174	1269
16023 <アルコール飲料類>、(混成酒類)、合成清酒	24	90	0.0%	24	0.0%	888	0.0%	839	1284	602
7046 果実類、(オレンジ類)、マーマレード、高糖度、	13	89	0.0%	218	0.0%	2060	0.0%	840	1034	382
7109 果実類、パパイヤ完熟、生、	8	89	0.0%	3106	0.0%	562	0.0%	841	431	704
6077 野菜類、クレソン莖葉、生	5	88	0.0%	1270	0.0%	58	0.0%	842	625	1181
1063 穀類、こむぎ、[マカロニ・スパゲッティ類]、マカロニ・スパゲッティ、乾	27	88	0.0%	8788	0.1%	16610	0.2%	843	228	89
16003 <アルコール飲料類>、(醸造酒類)、清酒、本醸造酒、	12	86	0.0%	216	0.0%	4614	0.1%	844	1038	230
6055 野菜類、カリフラワー花序、ゆで	15	86	0.0%	2360	0.0%	279	0.0%	845	481	883
7152 果実類、りんご果実飲料、3%果汁入り飲料	5	86	0.0%	257	0.0%	493	0.0%	846	1006	741
6032 野菜類、オクラ果実、生	29	85	0.0%	5527	0.1%	638	0.0%	847	315	678
1083 穀類、こめ、[水稻穀粒]、精白米、	12	84	0.0%	7348	0.1%	29727	0.4%	848	259	47
8020 きこの類、なめこ生、	25	83	0.0%	6399	0.1%	417	0.0%	849	285	789
16013 <アルコール飲料類>、(醸造酒類)、紹興酒	3	83	0.0%	306	0.0%	706	0.0%	850	975	651
10234 <魚類>、ひらめ天然、生、	3	83	0.0%	796	0.0%	186	0.0%	851	755	972
7117 果実類、ぶどう干しぶどう、	26	82	0.0%	5065	0.0%	2060	0.0%	852	331	383
6007 野菜類、アスパラガス若莖、生	28	80	0.0%	10827	0.1%	882	0.0%	853	195	604
15111 菓子類、<キャンデー類>、バタースコッチ	4	80	0.0%	2	0.0%	212	0.0%	854	1349	949
17083 <その他>、酵母パン酵母、乾燥、	10	80	0.0%	1064	0.0%	208	0.0%	855	671	953
11016 <畜肉類>、うし、[和牛肉]、サーロイン、皮下脂肪なし、生	2	78	0.0%	460	0.0%	1049	0.0%	856	892	548
4038 豆類、だいず、[豆腐・油揚げ類]、焼き豆腐、	16	78	0.0%	1751	0.0%	1712	0.0%	857	544	428
17022 <調味料類>、(だし類)、しいたけだし	18	78	0.0%	751	0.0%	104	0.0%	858	770	1084
7013 果実類、いちごジャム、高糖度	29	78	0.0%	867	0.0%	3314	0.0%	859	732	301
5018 種実類、ごまいり	32	77	0.0%	15880	0.1%	23200	0.3%	860	138	57
4052 豆類、[その他]、豆乳、豆乳、	10	77	0.0%	7285	0.1%	1764	0.0%	861	260	417
15001 菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、甘納豆、あずき、	9	77	0.0%	170	0.0%	503	0.0%	862	1074	735
10042 <魚類>、(いわし類)、うるめいわし、生、	2	76	0.0%	352	0.0%	109	0.0%	863	952	1076
11114 <畜肉類>、しか肉、赤肉、生、	1	76	0.0%	459	0.0%	144	0.0%	864	893	1021
15024 菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、タルト	3	76	0.0%	122	0.0%	615	0.0%	865	1132	683
6207 野菜類、(にら類)、にら、葉、生、	32	75	0.0%	38340	0.4%	1579	0.0%	866	53	443
17065 <香辛料類>、こしょう混合、粉、	32	74	0.0%	1446	0.0%	789	0.0%	867	585	629
1020 穀類、こむぎ、[小麦粉]、強力粉、1等	19	74	0.0%	2963	0.0%	13557	0.2%	868	438	108
6272 野菜類、みずかけな葉、生、	13	74	0.0%	4228	0.0%	264	0.0%	869	374	896
17063 <香辛料類>、こしょう黒、粉、	25	73	0.0%	1465	0.0%	410	0.0%	870	584	793
10145 <魚類>、(さけ・ます類)、たいせいようさけ、養殖、焼き、	7	73	0.0%	648	0.0%	398	0.0%	871	798	797
10230 <魚類>、はまふえふき生、	1	73	0.0%	410	0.0%	82	0.0%	872	922	1132
7051 果実類、かき干しがき、	15	71	0.0%	11901	0.1%	4903	0.1%	873	187	218
6062 野菜類、(キャベツ類)、キャベツ結球葉、ゆで	71	71	0.0%	2171	0.0%	472	0.0%	874	500	752
1067 穀類、こむぎ、[ふ類]、焼きふ、板ふ	8	71	0.0%	82	0.0%	141	0.0%	875	1182	1029
16022 <アルコール飲料類>、(混成酒類)、梅酒	14	71	0.0%	689	0.0%	2755	0.0%	876	784	337
9029 藻類、とさかのり、赤とさか、塩蔵、塩抜き、	2	70	0.0%	10	0.0%	4	0.0%	877	1319	1363
2040 <いも類>、(でん粉製品)普通はるさめ、乾	26	70	0.0%	59	0.0%	1845	0.0%	878	1214	409
6036 野菜類、かぶ根、皮つき、生	14	70	0.0%	3912	0.0%	279	0.0%	879	386	882

(次ページへ続く)

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

7138	果実類、(もも類)、もも、缶詰、果肉	22	70	0.0%	1396	0.0%	1483	0.0%	880	603	455
2019	<いも類>じゃがいも、塊茎、水煮、	27	69	0.0%	23480	0.2%	5041	0.1%	881	97	212
6008	野菜類、アスパラガス若茎、ゆで	25	69	0.0%	8954	0.1%	827	0.0%	882	227	620
7084	果実類、タンゴール砂じょう、生、	10	69	0.0%	6176	0.1%	1716	0.0%	883	291	427
10057	<魚類>、(いわし類)、たたみいわし	2	68	0.0%	63	0.0%	30	0.0%	884	1207	1262
6151	野菜類、たけのこ水煮缶詰、	28	68	0.0%	1733	0.0%	518	0.0%	885	546	731
7136	果実類、(もも類)、もも、生、	15	67	0.0%	12143	0.1%	2698	0.0%	886	184	341
11075	<畜肉類>、うし、[輸入牛肉]、もも、脂身つき、生	2	67	0.0%	520	0.0%	278	0.0%	887	857	884
11044	<畜肉類>、うし、[乳用肥育牛肉]、サーロイン、皮下脂肪なし、生	2	66	0.0%	375	0.0%	338	0.0%	888	936	840
8035	きのこ類、まつたけ水煮缶詰、	2	65	0.0%	1	0.0%	8	0.0%	889	1355	1345
10119	<魚類>こい、養殖、生、	1	64	0.0%	442	0.0%	222	0.0%	890	899	939
6314	野菜類、(レタス類)、リーフレタス、葉、生、	12	63	0.0%	5116	0.0%	167	0.0%	891	328	995
7015	果実類、いちじく生、	10	62	0.0%	5292	0.0%	1681	0.0%	892	323	431
1006	穀類、おおむぎ押麦、	21	62	0.0%	5250	0.0%	10501	0.1%	893	324	123
6239	野菜類、パセリ葉、生、	31	61	0.0%	6784	0.1%	298	0.0%	894	276	870
1118	穀類、こめ、[もち米製品]、赤飯、	22	61	0.0%	4813	0.0%	11516	0.1%	895	350	116
11112	<畜肉類>、くじら本皮、生、	2	60	0.0%	45	0.0%	703	0.0%	896	1238	653
15010	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、かのこ	4	60	0.0%	166	0.0%	718	0.0%	897	1078	649
7041	果実類、(オレンジ類)、パレンシアオレンジ、砂じょう、生、	23	59	0.0%	8266	0.1%	2303	0.0%	898	237	362
6128	野菜類、(だいこん類)、かいわれだいこん、芽ばえ、生、	24	59	0.0%	1165	0.0%	247	0.0%	899	648	914
15117	菓子類、<果実菓子類>、マロングラッセ	3	59	0.0%	126	0.0%	667	0.0%	900	1126	665
6173	野菜類、とうがん果実、生、	17	59	0.0%	11715	0.1%	937	0.0%	901	189	581
4047	豆類、だいず、[納豆類]、挽きわり納豆、	17	58	0.0%	20356	0.2%	5642	0.1%	902	111	194
6010	野菜類、いんげんまめ若ざや、生	32	58	0.0%	15119	0.1%	1337	0.0%	903	152	489
6033	野菜類、オクラ果実、ゆで	18	57	0.0%	4019	0.0%	474	0.0%	904	379	749
10170	<魚類>、さより生、	1	57	0.0%	87	0.0%	29	0.0%	905	1176	1266
8018	きのこ類、(しめじ類)、ほんしめじ、生、	13	57	0.0%	1893	0.0%	88	0.0%	906	527	1115
6202	野菜類、(なばな類)、和種なばな、花らい・茎、ゆで、	7	55	0.0%	1342	0.0%	221	0.0%	907	611	941
10032	<魚類>、あんこうきも、生、	2	55	0.0%	110	0.0%	223	0.0%	908	1143	938
11060	<畜肉類>、うし、[輸入牛肉]、かた、脂身つき、生	3	55	0.0%	323	0.0%	182	0.0%	909	971	977
2034	<いも類>、(でん粉類)じゃがいもでん粉、	32	54	0.0%	912	0.0%	8852	0.1%	910	715	140
7064	果実類、グレープフルーツ果実飲料、濃縮還元ジュース	12	53	0.0%	8486	0.1%	1856	0.0%	911	233	406
7014	果実類、いちごジャム、低糖度	14	53	0.0%	346	0.0%	862	0.0%	912	957	613
6073	野菜類、きょうな葉、ゆで	8	52	0.0%	692	0.0%	41	0.0%	913	781	1224
7093	果実類、なつみかん砂じょう、生、	20	52	0.0%	9914	0.1%	2087	0.0%	914	207	376
6315	野菜類、(レタス類)、サニーレタス、葉、生、	21	52	0.0%	5305	0.0%	207	0.0%	915	322	954
6313	野菜類、(レタス類)、サラダな、葉、生、	19	51	0.0%	3500	0.0%	120	0.0%	916	414	1065
10186	<魚類>、しらうお生、	2	51	0.0%	75	0.0%	23	0.0%	917	1188	1289
6265	野菜類、へちま果実、生、	8	51	0.0%	7638	0.1%	815	0.0%	918	250	626
16016	<アルコール飲料類>、(蒸留酒類)、ウイスキー	8	49	0.0%	25	0.0%	5833	0.1%	919	1282	191
11169	<畜肉類>、ぶた、[副生物]、小腸、ゆで	7	49	0.0%	53	0.0%	646	0.0%	920	1222	673
10133	<魚類>、(さけ・ます類)、さくらます、焼き、	2	49	0.0%	359	0.0%	161	0.0%	921	948	1001
9027	藻類、てんぐさ角寒天、	11	49	0.0%	20	0.0%	58	0.0%	922	1292	1180
11137	<畜肉類>、ぶた、[大型種肉]、そともも、皮下脂肪なし、生	2	49	0.0%	306	0.0%	168	0.0%	923	974	992
16033	<茶類>、(緑茶類)、玉露、茶、	2	48	0.0%	12320	0.1%	1448	0.0%	924	181	465
7042	果実類、(オレンジ類)、パレンシアオレンジ、果実飲料、ストレートジュース	20	48	0.0%	8692	0.1%	2028	0.0%	925	230	390
10048	<魚類>、(いわし類)、まいわし、水煮、	2	48	0.0%	128	0.0%	90	0.0%	926	1123	1113
10147	<魚類>、(さけ・ます類)、にじます、海面養殖、焼き、	1	48	0.0%	470	0.0%	265	0.0%	927	886	895
4024	豆類、だいず、[全粒・全粒製品]、全粒、国産、ゆで	30	48	0.0%	27149	0.2%	8573	0.1%	928	82	145
8025	きのこ類、(ひらたけ類)、エリンギ、生、	26	47	0.0%	10826	0.1%	565	0.0%	929	196	702
6224	野菜類、(にんにく類)、茎にんにく、花茎、生、	11	46	0.0%	819	0.0%	230	0.0%	930	747	931
8006	きのこ類、(きくらげ類)、きくらげ、乾、	18	46	0.0%	778	0.0%	130	0.0%	931	763	1049
17053	<調味料類>、(その他)、酒かす	22	46	0.0%	256	0.0%	2079	0.0%	932	1008	379
7120	果実類、ぶどう果実飲料、7%果汁入り飲料	1	45	0.0%	51	0.0%	156	0.0%	933	1226	1008
9032	藻類、ひとえぐさ素干し、	1	45	0.0%	8	0.0%	1	0.0%	934	1327	1378
6030	野菜類、おかひじき茎葉、生	2	45	0.0%	544	0.0%	14	0.0%	935	842	1313
15007	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、うぐいすもち	2	45	0.0%	47	0.0%	299	0.0%	936	1234	869
6240	野菜類、はつかだいこん根、生、	16	44	0.0%	1207	0.0%	82	0.0%	937	641	1130
7129	果実類、ぼんかん砂じょう、生、	16	44	0.0%	6987	0.1%	1747	0.0%	938	271	419
7035	果実類、うんしゅうみかん缶詰、果肉	19	44	0.0%	818	0.0%	698	0.0%	939	748	657
11100	<畜肉類>、うし、[副生物]、直腸、生	1	44	0.0%	95	0.0%	58	0.0%	940	1164	1184
8014	きのこ類、しいたけ乾しいたけ、ゆで	32	43	0.0%	4710	0.0%	899	0.0%	941	353	595
7043	果実類、(オレンジ類)、パレンシアオレンジ、果実飲料、濃縮還元ジュース	9	42	0.0%	8031	0.1%	1775	0.0%	942	241	416
1131	穀類、とうもろこし玄穀、	8	40	0.0%	3914	0.0%	4724	0.1%	943	385	226
7123	果実類、ぶどうジャム、	4	40	0.0%	291	0.0%	432	0.0%	944	980	773
7156	果実類、レモン果汁、生、	29	40	0.0%	2008	0.0%	522	0.0%	945	517	727
7154	果実類、りんごジャム、	12	40	0.0%	187	0.0%	1210	0.0%	946	1055	514
9026	藻類、てんぐさところてん、	9	39	0.0%	26	0.0%	26	0.0%	947	1276	1277
11226	<鳥肉類>、(にわとり)、[若鶏肉]、もも、皮なし、ゆで	1	39	0.0%	189	0.0%	101	0.0%	948	1054	1093
11005	<畜肉類>、うし、[和牛肉]、かた、皮下脂肪なし、生	1	38	0.0%	232	0.0%	212	0.0%	949	1022	948
15034	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、まんじゅう、中華まんじゅう、あんまん	4	38	0.0%	228	0.0%	972	0.0%	950	1026	570
10296	<貝類>、さざえ焼き、	1	36	0.0%	29	0.0%	13	0.0%	951	1271	1317
16004	<アルコール飲料類>、(醸造酒類)、清酒、吟醸酒、	6	36	0.0%	127	0.0%	1885	0.0%	952	1125	404
1087	穀類、こめ、[水稻めし]、七分つき米、	3	36	0.0%	1258	0.0%	6036	0.1%	953	631	187
16029	<アルコール飲料類>、(混成酒類)、スイートワイン	6	36	0.0%	498	0.0%	946	0.0%	954	869	578
6200	野菜類、(なす類)、なすな、葉、生、	4	35	0.0%	5196	0.0%	425	0.0%	955	325	782
11212	<鳥肉類>、(にわとり)、[成鶏肉]、手羽、皮付き、生	1	35	0.0%	96	0.0%	156	0.0%	956	1161	1007
10169	<魚類>、(さめ類)、ふかひれ	5	35	0.0%	1	0.0%	67	0.0%	957	1359	1160
6155	野菜類、(たまねぎ類)、たまねぎ、りん茎、ゆで、	17	35	0.0%	1283	0.0%	362	0.0%	958	622	822
15038	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、ようかん、練りようかん、	16	35	0.0%	277	0.0%	3416	0.0%	959	987	293

(次ページへ続く)

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

10115	<魚類>、ぎんだら生、	2	34	0.0%	162	0.0%	108	0.0%	960	1085	1077
6150	野菜類、たけのこ若莖、ゆで、	29	33	0.0%	15548	0.1%	992	0.0%	961	141	562
15036	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、もなか	16	32	0.0%	597	0.0%	4600	0.1%	962	816	233
11015	<畜肉類>、うし、[和牛肉]、サーロイン、脂身つき、生	2	32	0.0%	180	0.0%	498	0.0%	963	1066	738
6203	野菜類、(なばな類)、洋種なばな、莖葉、生、	6	32	0.0%	1091	0.0%	93	0.0%	964	664	1104
10026	<魚類>、あゆ養殖、焼き、	1	32	0.0%	172	0.0%	96	0.0%	965	1071	1100
6325	野菜類、わらび生わらび、ゆで、	14	31	0.0%	104	0.0%	156	0.0%	966	1154	1009
6301	野菜類、よもぎ葉、生、	10	31	0.0%	2753	0.0%	142	0.0%	967	448	1027
5027	種実類、ひまわりフライ、味付け	3	31	0.0%	92	0.0%	75	0.0%	968	1166	1148
6292	野菜類、(もやし類)、りょくとうもやし、ゆで、	20	30	0.0%	366	0.0%	183	0.0%	969	945	975
11223	<鳥肉類>、にわとり、[若鶏肉]、もも、皮付き、ゆで	2	30	0.0%	139	0.0%	147	0.0%	970	1106	1017
6016	野菜類、えだまめゆで	21	30	0.0%	7419	0.1%	2029	0.0%	971	258	389
11125	<畜肉類>、ぶた、[大型種肉]、ロース、脂身つき、ゆで	1	30	0.0%	216	0.0%	395	0.0%	972	1037	800
10213	きのこ類、しいたけ乾しいたけ、乾	31	30	0.0%	10457	0.1%	906	0.0%	973	201	592
6035	野菜類、かぶ葉、ゆで	2	30	0.0%	124	0.0%	15	0.0%	974	1130	1311
6024	野菜類、(えんどう類)、グリーンピースゆで	24	29	0.0%	3305	0.0%	1069	0.0%	975	422	543
4035	豆類、だいず、[豆腐・油揚げ類]、充てん豆腐、	4	29	0.0%	1160	0.0%	342	0.0%	976	649	837
6049	野菜類、(かぼちゃ類)、西洋かぼちゃ果実、ゆで	22	29	0.0%	12466	0.1%	2696	0.0%	977	180	342
10213	<魚類>、どじょう生、	1	29	0.0%	87	0.0%	24	0.0%	978	1177	1286
16038	<茶類>、(緑茶類)、かまいたち茶、浸出液、	2	29	0.0%	835	0.0%	0	0.0%	979	743	1389
2021	<いも類>じゃがいも、乾燥マッシュポテト、	2	28	0.0%	454	0.0%	135	0.0%	980	895	1037
10233	<魚類>、ひらまさ生、	2	28	0.0%	270	0.0%	85	0.0%	981	993	1121
17078	<香辛料類>、パセリ乾、	6	28	0.0%	115	0.0%	11	0.0%	982	1137	1331
7119	果実類、ぶどう果実飲料、濃縮還元ジュース	5	28	0.0%	331	0.0%	649	0.0%	983	964	670
11020	<畜肉類>、うし、[和牛肉]、もも、皮下脂肪なし、生	1	28	0.0%	192	0.0%	132	0.0%	984	1051	1043
6274	野菜類、(みつば類)、切りみつば、葉、生、	16	28	0.0%	2206	0.0%	62	0.0%	985	496	1171
10088	<魚類>、(かつお類)、そうだがつお、生、	1	28	0.0%	119	0.0%	46	0.0%	986	1136	1215
12006	卵類、鶏卵類全卵、ポーチドエッグ	1	28	0.0%	25	0.0%	41	0.0%	987	1281	1225
10303	<貝類>、とりがい斧生、	2	27	0.0%	41	0.0%	23	0.0%	988	1247	1288
16035	<茶類>、(緑茶類)、抹茶	18	27	0.0%	12128	0.1%	1455	0.0%	989	185	462
6022	野菜類、(えんどう類)、スナップえんどう若ざや、生	19	27	0.0%	4287	0.0%	1152	0.0%	990	373	525
6133	野菜類、(だいこん類)、だいこん根、皮つき、ゆで	6	27	0.0%	401	0.0%	34	0.0%	991	926	1244
8028	きのこ類、まいたけ生、	31	27	0.0%	8757	0.1%	425	0.0%	992	229	783
10185	<魚類>、しまあじ養殖、生、	1	27	0.0%	195	0.0%	84	0.0%	993	1049	1126
10065	<魚類>、いわな養殖、生、	1	26	0.0%	205	0.0%	62	0.0%	994	1044	1174
11210	<鳥肉類>しちめんちょう、肉、皮付なし、生、	2	26	0.0%	133	0.0%	74	0.0%	995	1118	1150
5012	種実類、日本ぐり甘露煮	15	26	0.0%	277	0.0%	878	0.0%	996	988	607
6204	野菜類、(なばな類)、洋種なばな、莖葉、ゆで、	3	26	0.0%	538	0.0%	79	0.0%	997	848	1135
8007	きのこ類、(きくらげ類)、きくらげ、ゆで、	18	25	0.0%	105	0.0%	37	0.0%	998	1152	1236
6126	野菜類、タアサイ葉、生、	2	25	0.0%	374	0.0%	11	0.0%	999	937	1327
11096	<畜肉類>、うし、[副生物]、第三胃、生	1	25	0.0%	42	0.0%	31	0.0%	1000	1245	1254
6020	野菜類、(えんどう類)、さやえんどう若ざや、生	29	25	0.0%	4993	0.0%	899	0.0%	1001	338	597
17017	<調味料類>、(食酢類)、果実酢、ぶどう酢、	15	24	0.0%	134	0.0%	134	0.0%	1002	1114	1039
17079	<香辛料類>、パプリカ粉、	4	24	0.0%	1088	0.0%	157	0.0%	1003	665	1006
6322	野菜類、わさび根茎、生、	16	24	0.0%	500	0.0%	88	0.0%	1004	868	1117
17061	<香辛料類>、カレー粉	22	24	0.0%	1002	0.0%	245	0.0%	1005	687	917
10153	<魚類>、(さけ・ます類)、ますのすけ、焼き、	2	24	0.0%	255	0.0%	132	0.0%	1006	1009	1044
6118	野菜類、せり菜、ゆで、	6	23	0.0%	557	0.0%	53	0.0%	1007	834	1203
16048	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア、	15	23	0.0%	4012	0.0%	388	0.0%	1008	380	805
11234	<鳥肉類>、にわとり、[副生物]、皮、むね、生	4	23	0.0%	133	0.0%	473	0.0%	1009	1116	750
2022	<いも類>、やまのいも、いちよういも、塊根、生、	20	23	0.0%	2675	0.0%	490	0.0%	1010	451	743
10146	<魚類>、(さけ・ます類)、にじます、海面養殖、生、	1	23	0.0%	185	0.0%	113	0.0%	1011	1057	1071
7004	果実類、アセロラ1%果汁入り飲料、	10	22	0.0%	291	0.0%	941	0.0%	1012	979	580
11142	<畜肉類>、ぶた、[中型種肉]、かた、皮下脂肪なし、生	1	22	0.0%	137	0.0%	72	0.0%	1013	1110	1154
7121	果実類、ぶどう果実飲料、1%果汁入り飲料	3	22	0.0%	11	0.0%	189	0.0%	1014	1315	970
6280	野菜類、(みょうが類)、みょうが、花穂、生、	23	22	0.0%	4561	0.0%	261	0.0%	1015	360	901
7026	果実類、うんしゅうみかんじょうのう、早生、生	12	22	0.0%	2809	0.0%	972	0.0%	1016	447	569
7063	果実類、グレープフルーツ果実飲料、ストレートジュース	9	21	0.0%	3809	0.0%	846	0.0%	1017	394	619
10114	<魚類>、キングクリップ生、	1	21	0.0%	51	0.0%	12	0.0%	1018	1227	1325
6278	野菜類、(みつば類)、糸みつば、葉、生、	31	21	0.0%	3475	0.0%	90	0.0%	1019	416	1111
6121	野菜類、ぜんまい生ぜんまい、若芽、ゆで	15	21	0.0%	392	0.0%	217	0.0%	1020	932	943
1018	穀類、こむぎ、[小麦粉]、中力粉、1等	8	21	0.0%	1028	0.0%	3781	0.0%	1021	681	273
7126	果実類、ぶんたん砂じょう、生、	8	20	0.0%	3686	0.0%	778	0.0%	1022	398	631
6047	野菜類、(かぼちゃ類)、日本かぼちゃ果実、ゆで	8	20	0.0%	9797	0.1%	1225	0.0%	1023	210	510
2014	<いも類>みずいも、球莖、水煮、	6	20	0.0%	1102	0.0%	449	0.0%	1024	660	764
5014	種実類、くるみり	22	20	0.0%	2700	0.0%	3370	0.0%	1025	450	296
11002	<畜肉類>、いのぶた肉、脂身つき、生、	1	20	0.0%	112	0.0%	122	0.0%	1026	1139	1062
10323	<えび・かに類>、(えび類)、くるまえばひ、養殖、焼き、	1	20	0.0%	44	0.0%	11	0.0%	1027	1239	1326
7047	果実類、(オレンジ類)、マーメイド、低糖度、	7	20	0.0%	107	0.0%	421	0.0%	1028	1146	786
1075	穀類、こむぎ、[その他]、しゅうまいの皮、	29	19	0.0%	696	0.0%	2850	0.0%	1029	780	330
2018	<いも類>じゃがいも、塊茎、蒸し、	14	19	0.0%	6273	0.1%	1597	0.0%	1030	287	439
6011	野菜類、いんげんまめ若ざや、ゆで	27	19	0.0%	5121	0.0%	493	0.0%	1031	326	740
6252	野菜類、ひのな根・莖葉、生、	1	19	0.0%	907	0.0%	36	0.0%	1032	720	1239
1066	穀類、こむぎ、[ふ類]、焼きふ、観世ふ、	29	18	0.0%	366	0.0%	1174	0.0%	1033	944	521
6290	野菜類、(もやし類)、ブラックマツペもやし、ゆで、	18	18	0.0%	109	0.0%	118	0.0%	1034	1144	1066
6319	野菜類、ロケットサラダ葉、生、	7	18	0.0%	619	0.0%	25	0.0%	1035	807	1282
7050	果実類、かき渋抜きがき、生、	9	18	0.0%	3588	0.0%	1130	0.0%	1036	404	528
8002	きのこ類、えのきたけゆで、	17	18	0.0%	2414	0.0%	197	0.0%	1037	476	965
7034	果実類、うんしゅうみかん果実飲料、2%果汁入り飲料	5	17	0.0%	363	0.0%	865	0.0%	1038	946	612
1011	穀類、きび精白粒	14	17	0.0%	1444	0.0%	3025	0.0%	1039	586	321

(次ページへ続く)

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量・食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

6125	野菜類、そらまめ未熟豆、ゆで、	7	17	0.0%	1638	0.0%	470	0.0%	1040	556	753
6254	野菜類、ひろしまな葉、生、	2	17	0.0%	330	0.0%	12	0.0%	1041	968	1322
9012	藻類、くびれづた生、	1	17	0.0%	2	0.0%	0	0.0%	1042	1350	1382
7040	果実類、(オレンジ類)、ネーブル、砂じょう、生、	12	16	0.0%	2948	0.0%	753	0.0%	1043	441	640
6213	野菜類、(にんじん類)、にんじん、根、皮つき、ゆで、	5	16	0.0%	211	0.0%	29	0.0%	1044	1043	1264
11110	<畜肉類>、くじら肉、赤肉、生、	2	16	0.0%	68	0.0%	28	0.0%	1045	1198	1272
8017	きのこ類、(しめじ類)、ぶなしめじ、ゆで、	10	16	0.0%	1822	0.0%	113	0.0%	1046	536	1072
4029	豆類、だいず、[全粒・全粒製品]、きな粉、全粒大豆	28	16	0.0%	30484	0.3%	7011	0.1%	1047	71	167
2004	<いも類>、こんにやく板こんにやく、生いもこんにやく	9	16	0.0%	353	0.0%	56	0.0%	1048	951	1186
6316	野菜類、(レタス類)、コスレタス、葉、生、	2	16	0.0%	250	0.0%	17	0.0%	1049	1013	1308
11141	<畜肉類>、ぶた、[中型種肉]、かた、脂身つき、生	3	16	0.0%	96	0.0%	72	0.0%	1050	1162	1155
7066	果実類、グレープフルーツ果実飲料、2%果汁入り飲料	3	16	0.0%	269	0.0%	308	0.0%	1051	994	865
14018	油脂類、(バター類)無塩バター、	9	16	0.0%	32	0.0%	1093	0.0%	1052	1264	537
6003	野菜類、あさつき葉、生	24	16	0.0%	1298	0.0%	130	0.0%	1053	620	1050
5035	種実類、らっかせいり	18	16	0.0%	6027	0.1%	4579	0.1%	1054	299	234
6037	野菜類、かぶ根、皮つき、ゆで	1	16	0.0%	806	0.0%	55	0.0%	1055	753	1192
7081	果実類、(すもも類)、ブルーン、生、	15	15	0.0%	3392	0.0%	756	0.0%	1056	419	639
6089	野菜類、さんとうさい葉、生	6	15	0.0%	608	0.0%	24	0.0%	1057	810	1287
7044	果実類、(オレンジ類)、パレンシアオレンジ、果実飲料、5%果汁入り飲料	3	15	0.0%	752	0.0%	357	0.0%	1058	769	826
8015	きのこ類、(しめじ類)、はたけしめじ、生、	4	15	0.0%	846	0.0%	54	0.0%	1059	740	1194
7036	果実類、うんしゅうみかん缶詰、液汁	3	15	0.0%	283	0.0%	238	0.0%	1060	985	922
10360	<いも類>、(たこ類)、(たこ類)、いいたこ、生、	2	15	0.0%	12	0.0%	4	0.0%	1061	1311	1359
11080	<畜肉類>、うし、[輸入牛肉]、そともも、皮下脂肪なし、生	1	15	0.0%	99	0.0%	59	0.0%	1062	1156	1179
7105	果実類、はっさく砂じょう、生、	9	14	0.0%	2583	0.0%	646	0.0%	1063	459	672
6046	野菜類、(かぼちゃ類)、日本かぼちゃ果実、生	14	14	0.0%	5724	0.1%	701	0.0%	1064	309	654
7125	果実類、ブルーベリージャム、	27	14	0.0%	1051	0.0%	2536	0.0%	1065	673	350
9028	藻類、てんぐさ寒天、	13	14	0.0%	7	0.0%	21	0.0%	1066	1329	1296
7082	果実類、(すもも類)、ブルーン、乾、	16	14	0.0%	6671	0.1%	3266	0.0%	1067	281	306
7102	果実類、パインアップル缶詰、	21	14	0.0%	1657	0.0%	1160	0.0%	1068	554	523
6228	野菜類、(ねぎ類)、こねぎ、葉、生、	28	14	0.0%	4383	0.0%	370	0.0%	1069	368	815
6017	野菜類、えだまめ冷凍	6	14	0.0%	1768	0.0%	432	0.0%	1070	539	772
6093	野菜類、ししとうがらし果実、生	23	13	0.0%	4563	0.0%	362	0.0%	1071	359	821
6080	野菜類、ケール葉、生	2	13	0.0%	622	0.0%	41	0.0%	1072	805	1222
6064	野菜類、(キャベツ類)、レッドキャベツ、結球葉、生、	8	13	0.0%	1029	0.0%	100	0.0%	1073	680	1094
7142	果実類、ゆず果皮、生、	24	13	0.0%	369	0.0%	155	0.0%	1074	943	1010
15062	菓子類、(和菓子類)、ポーロ、そばポーロ、	1	13	0.0%	13	0.0%	41	0.0%	1075	1308	1226
8031	きのこ類、マッシュルーム生、	12	13	0.0%	756	0.0%	24	0.0%	1076	768	1285
7155	果実類、レモン全果、生、	17	13	0.0%	417	0.0%	173	0.0%	1077	916	984
6063	野菜類、(キャベツ類)、グリーンボール結球葉、生	8	13	0.0%	864	0.0%	64	0.0%	1078	734	1167
8012	きのこ類、しいたけ生しいたけ、ゆで	14	13	0.0%	1590	0.0%	127	0.0%	1079	563	1054
11061	<畜肉類>、うし、[輸入牛肉]、かた、皮下脂肪なし、生	2	12	0.0%	73	0.0%	35	0.0%	1080	1193	1242
7056	果実類、きんかん全果、生、	10	12	0.0%	1093	0.0%	431	0.0%	1081	662	776
1127	穀類、そばそば、生	5	12	0.0%	1936	0.0%	3315	0.0%	1082	523	299
13002	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)、生乳、ホルスタイン種	4	12	0.0%	42	0.0%	20	0.0%	1083	1242	1300
8021	きのこ類、なめこゆで、	6	12	0.0%	813	0.0%	54	0.0%	1084	750	1195
6117	野菜類、せり菜葉、生、	3	11	0.0%	246	0.0%	10	0.0%	1085	1015	1335
7137	果実類、(もも類)、もも、3%果汁入り飲料(ネクター)、	2	11	0.0%	133	0.0%	182	0.0%	1086	1119	976
2011	<いも類>、(さといも類)、さといも、球莖、水煮、	10	11	0.0%	6166	0.1%	650	0.0%	1087	292	669
7068	果実類、ココナッツココナッツミルク、	1	11	0.0%	230	0.0%	20	0.0%	1088	1024	1299
6258	野菜類、(ふき類)、ふきのとう、花序、生、	9	11	0.0%	2028	0.0%	118	0.0%	1089	514	1067
6005	野菜類、あしたば茎葉、生	2	11	0.0%	97	0.0%	6	0.0%	1090	1157	1353
15050	菓子類、(和菓子類)、小麦粉せんべい、巻きせんべい、	2	11	0.0%	20	0.0%	106	0.0%	1091	1291	1082
15041	菓子類、(和菓子類)、あめ玉	24	11	0.0%	21	0.0%	4169	0.1%	1092	1290	253
6174	野菜類、とうがん果実、ゆで、	8	11	0.0%	2134	0.0%	171	0.0%	1093	504	987
7057	果実類、グアバ生、	3	11	0.0%	852	0.0%	135	0.0%	1094	738	1038
17077	<香辛料類>、バジル粉、	12	10	0.0%	534	0.0%	53	0.0%	1095	850	1202
8026	きのこ類、(ひらたけ類)、ひらたけ、生、	9	10	0.0%	1720	0.0%	101	0.0%	1096	548	1092
2012	<いも類>、(さといも類)、さといも、球莖、冷凍、	6	10	0.0%	1142	0.0%	242	0.0%	1097	653	921
7114	果実類、びわ生、	9	10	0.0%	1587	0.0%	397	0.0%	1098	564	798
6276	野菜類、(みつば類)、根みつば、葉、生、	16	10	0.0%	974	0.0%	39	0.0%	1099	695	1230
15011	菓子類、(和菓子類)、(和菓子類)、(和菓子類)、かるかん	5	10	0.0%	577	0.0%	1106	0.0%	1100	827	533
6324	野菜類、わらび生わらび、生、	13	10	0.0%	3557	0.0%	202	0.0%	1101	408	957
15061	菓子類、(和菓子類)、ポーロ、衛生ポーロ、	2	10	0.0%	14	0.0%	125	0.0%	1102	1307	1055
2029	<いも類>、(でん粉類)くずでん粉、	15	9	0.0%	9	0.0%	1634	0.0%	1103	1321	435
1089	穀類、こめ、[水稲めし]、はいが精米、	4	9	0.0%	478	0.0%	1564	0.0%	1104	880	446
2002	<いも類>、こんにやく精粉、	2	9	0.0%	1560	0.0%	92	0.0%	1105	570	1108
6023	野菜類、(えんどう類)、グリーンピース生	18	9	0.0%	3123	0.0%	854	0.0%	1106	430	617
6156	野菜類、(たまねぎ類)、赤たまねぎ、りん茎、生、	10	9	0.0%	689	0.0%	174	0.0%	1107	785	981
16024	<アルコール飲料類>、(混成酒類)、白酒	1	9	0.0%	26	0.0%	436	0.0%	1108	1277	770
5001	種実類、アーモンド乾	20	9	0.0%	1750	0.0%	1359	0.0%	1109	545	482
15003	菓子類、(和菓子類)、(和菓子類)、甘納豆、えんどう、	2	9	0.0%	10	0.0%	31	0.0%	1110	1318	1256
6058	野菜類、きく花びら、生	5	9	0.0%	1215	0.0%	117	0.0%	1111	639	1068
7011	果実類、あんずジャム、低糖度	5	9	0.0%	39	0.0%	99	0.0%	1112	1251	1097
6294	野菜類、モロヘイヤ茎葉、ゆで、	4	9	0.0%	342	0.0%	54	0.0%	1113	958	1199
6293	野菜類、モロヘイヤ茎葉、生、	16	9	0.0%	4527	0.0%	325	0.0%	1114	362	852
6177	野菜類、(とうもろこし類)、スイートコーン、未熟種子、ホール、冷凍、	13	8	0.0%	1946	0.0%	821	0.0%	1115	520	623
6168	野菜類、つわぶき葉柄、ゆで、	2	8	0.0%	32	0.0%	3	0.0%	1116	1262	1367
8022	きのこ類、なめこ水煮缶詰、	6	8	0.0%	105	0.0%	9	0.0%	1117	1150	1338
10368	<その他>、おきあみ生、	2	8	0.0%	6	0.0%	2	0.0%	1118	1331	1373
6120	野菜類、ぜんまい生ぜんまい、若芽、生	8	8	0.0%	1412	0.0%	120	0.0%	1119	599	1063

(次ページへ続く)

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

13017	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)、ホイップクリーム、乳脂肪	4	8	0.0%	24	0.0%	152	0.0%	1120	1283	1015
2039	<いも類>、(でん粉製品)緑豆はるさめ、乾	8	8	0.0%	23	0.0%	258	0.0%	1121	1287	904
1080	穀類、こめ、[水稻穀粒]、玄米、	9	8	0.0%	1882	0.0%	2863	0.0%	1122	529	328
2037	<いも類>、(でん粉製品)くずきり、ゆで	6	8	0.0%	0	0.0%	545	0.0%	1123	1366	712
1114	穀類、こめ、[うるち米製品]、上新粉、	4	8	0.0%	352	0.0%	1430	0.0%	1124	954	470
15042	菓子類、<和菓子類>、芋かりんとう	5	8	0.0%	864	0.0%	747	0.0%	1125	735	642
6124	野菜類、そらまめ未熟豆、生、	10	8	0.0%	3357	0.0%	824	0.0%	1126	420	621
1115	穀類、こめ、[うるち米製品]、ビーフン、	9	8	0.0%	125	0.0%	1433	0.0%	1127	1128	469
6189	野菜類、ながさきはくさい葉、生、	1	7	0.0%	105	0.0%	5	0.0%	1128	1151	1357
1120	穀類、こめ、[もち米製品]、白玉粉、	12	7	0.0%	11	0.0%	1330	0.0%	1129	1316	492
2026	<いも類>じねんじょ、塊根、生、	3	7	0.0%	660	0.0%	145	0.0%	1130	794	1020
7065	果実類、グレープフルーツ果実飲料、5%果汁入り飲料	1	7	0.0%	162	0.0%	83	0.0%	1131	1084	1129
7132	果実類、マンゴー生、	9	7	0.0%	1221	0.0%	460	0.0%	1132	638	759
1081	穀類、こめ、[水稻穀粒]、半つき米、	2	7	0.0%	1067	0.0%	2510	0.0%	1133	670	351
16017	<アルコール飲料類>、(蒸留酒類)、ブランデー	5	7	0.0%	2	0.0%	419	0.0%	1134	1352	787
1122	穀類、そばそば粉、全層粉	7	7	0.0%	1441	0.0%	1269	0.0%	1135	587	501
11168	<畜肉類>、ぶた、[副生物]、胃、ゆで	1	7	0.0%	11	0.0%	8	0.0%	1136	1317	1340
4050	豆類、[その他]、おから、旧来製法、	4	7	0.0%	400	0.0%	155	0.0%	1137	928	1011
4059	豆類、[その他]、湯葉生	4	7	0.0%	502	0.0%	400	0.0%	1138	867	796
2025	<いも類>、やまのいも、やまのいも、塊根、生、	2	7	0.0%	330	0.0%	69	0.0%	1139	965	1157
10237	<魚類>、(ふく類)、まふぐ、生、	1	7	0.0%	38	0.0%	7	0.0%	1140	1253	1350
6039	野菜類、かぶ根、皮むき、ゆで	4	7	0.0%	413	0.0%	36	0.0%	1141	921	1237
3010	砂糖及び甘味類加工糖、コーヒーシュガー	11	7	0.0%	0	0.0%	1265	0.0%	1142	1367	502
4060	豆類、[その他]、湯葉干し	8	6	0.0%	417	0.0%	250	0.0%	1143	918	910
6090	野菜類、さんとうさい葉、ゆで	2	6	0.0%	168	0.0%	11	0.0%	1144	1076	1328
5016	種実類、ココナッツココナッツパウダー	4	6	0.0%	510	0.0%	415	0.0%	1145	862	791
7016	果実類、いちじく乾、	2	6	0.0%	571	0.0%	199	0.0%	1146	828	962
4001	豆類、あずき全粒、乾	6	6	0.0%	9005	0.1%	2035	0.0%	1147	224	386
6305	野菜類、(らっきょう類)、らっきょう、りん茎、生、	4	6	0.0%	690	0.0%	354	0.0%	1148	782	832
11217	<鳥肉類>、にわとり、[成鶏肉]、ささ身、生	1	6	0.0%	42	0.0%	17	0.0%	1149	1243	1306
7118	果実類、ぶどう果実飲料、ストレートジュース	5	6	0.0%	179	0.0%	329	0.0%	1150	1067	846
6307	野菜類、エシャロットりん茎、生、	7	6	0.0%	858	0.0%	225	0.0%	1151	736	936
6288	野菜類、(もやし類)、だいずもやし、ゆで、	14	6	0.0%	294	0.0%	200	0.0%	1152	978	960
4004	豆類、あずきあん、こしあん	5	6	0.0%	113	0.0%	293	0.0%	1153	1138	873
6192	野菜類、(なす類)、なす、果実、ゆで、	10	6	0.0%	1012	0.0%	107	0.0%	1154	685	1080
6050	野菜類、(かぼちゃ類)、西洋かぼちゃ果実、冷凍	4	6	0.0%	796	0.0%	154	0.0%	1155	757	1012
7071	果実類、さくらんぼ米国産、生、	8	5	0.0%	1397	0.0%	355	0.0%	1156	602	831
6004	野菜類、あさつき葉、ゆで	2	5	0.0%	436	0.0%	51	0.0%	1157	901	1204
7075	果実類、シクワシャー果汁、生、	8	5	0.0%	475	0.0%	66	0.0%	1158	883	1163
7010	果実類、あんずジャム、高糖度	4	5	0.0%	39	0.0%	135	0.0%	1159	1250	1035
7031	果実類、うんしゅうみかん果実飲料、濃縮還元ジュース	5	5	0.0%	564	0.0%	195	0.0%	1160	831	969
6057	野菜類、かんぴょうゆで	23	5	0.0%	510	0.0%	143	0.0%	1161	861	1026
1007	穀類、おおむぎ米粒麦、	3	5	0.0%	426	0.0%	859	0.0%	1162	912	615
7048	果実類、(オレンジ類)、オロブランコ、砂じょう、生、	5	5	0.0%	743	0.0%	198	0.0%	1163	771	963
4023	豆類、だいず、[全粒・全粒製品]、全粒、国産、乾	13	5	0.0%	9282	0.1%	2037	0.0%	1164	218	385
2036	<いも類>、(でん粉製品)くずきり、乾	5	5	0.0%	4	0.0%	433	0.0%	1165	1340	771
4007	豆類、いんげんまめ全粒、乾	8	5	0.0%	7254	0.1%	1610	0.0%	1166	263	437
6190	野菜類、ながさきはくさい葉、ゆで、	1	5	0.0%	48	0.0%	7	0.0%	1167	1231	1348
7019	果実類、うめ生、	8	5	0.0%	552	0.0%	64	0.0%	1168	837	1166
11235	<鳥肉類>、にわとり、[副生物]、皮、もも、生	1	5	0.0%	7	0.0%	103	0.0%	1169	1330	1088
5034	種実類、らっかせい乾	7	5	0.0%	1695	0.0%	1287	0.0%	1170	549	497
16043	<茶類>、(発酵茶類)、紅茶、茶、	2	5	0.0%	3040	0.0%	473	0.0%	1171	434	751
6095	野菜類、しそ葉、生	31	5	0.0%	2260	0.0%	167	0.0%	1172	490	994
6116	野菜類、ズッキーニ果実、生、	8	4	0.0%	1414	0.0%	62	0.0%	1173	597	1173
6144	野菜類、(たいさい類)、つまみな、葉、生、	1	4	0.0%	90	0.0%	4	0.0%	1174	1169	1361
3007	砂糖及び甘味類、(砂糖類)ざらめ糖、中ざら糖	6	4	0.0%	2	0.0%	851	0.0%	1175	1346	618
5013	種実類、中国ぐり甘ぐり	6	4	0.0%	1225	0.0%	492	0.0%	1176	636	742
5008	種実類、ぎんなん生	19	4	0.0%	3055	0.0%	816	0.0%	1177	433	625
4072	豆類、りょくとう全粒、ゆで	6	4	0.0%	1386	0.0%	593	0.0%	1178	605	691
2016	<いも類>やつがしら、球茎、水煮、	2	4	0.0%	2194	0.0%	392	0.0%	1179	497	803
2013	<いも類>みずいも、球茎、生、	1	4	0.0%	203	0.0%	82	0.0%	1180	1046	1133
6154	野菜類、(たまねぎ類)、たまねぎ、りん茎、水さらし、	4	4	0.0%	90	0.0%	27	0.0%	1181	1170	1275
6014	野菜類、やまうど茎、生	2	4	0.0%	1080	0.0%	76	0.0%	1182	667	1144
6320	野菜類、わけぎ葉、生、	13	4	0.0%	919	0.0%	120	0.0%	1183	711	1064
15028	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、ねりきり	4	4	0.0%	61	0.0%	486	0.0%	1184	1210	745
1116	穀類、こめ、[うるち米製品]、米こうじ、	6	4	0.0%	75	0.0%	350	0.0%	1185	1189	834
6279	野菜類、(みつば類)、糸みつば、葉、ゆで、	4	4	0.0%	436	0.0%	21	0.0%	1186	902	1297
7074	果実類、さんぼうかん砂じょう、生、	1	4	0.0%	496	0.0%	78	0.0%	1187	871	1140
6277	野菜類、(みつば類)、根みつば、葉、ゆで、	5	4	0.0%	236	0.0%	18	0.0%	1188	1020	1304
6283	野菜類、めキャベツ結球葉、生、	1	4	0.0%	427	0.0%	35	0.0%	1189	909	1240
7030	果実類、うんしゅうみかん果実飲料、ストレートジュース	3	4	0.0%	455	0.0%	144	0.0%	1190	894	1023
7130	果実類、まくわうり生、	3	3	0.0%	938	0.0%	107	0.0%	1191	704	1079
8034	きのこ類、まつたけ生、	8	3	0.0%	683	0.0%	38	0.0%	1192	788	1234
7053	果実類、かりん生、	4	3	0.0%	427	0.0%	107	0.0%	1193	911	1078
15013	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、ぎゅうひ	10	3	0.0%	3	0.0%	799	0.0%	1194	1343	628
7080	果実類、(すもも類)、にほんすもも、生、	3	3	0.0%	461	0.0%	135	0.0%	1195	891	1036
2033	<いも類>、(でん粉類)さつまいもでん粉、	10	3	0.0%	12	0.0%	1015	0.0%	1196	1309	558
17073	<香辛料類>、とうがらし粉、	3	3	0.0%	2060	0.0%	320	0.0%	1197	508	858
15066	菓子類、<和干菓子類>、らくがん、らくがん、	7	3	0.0%	29	0.0%	587	0.0%	1198	1270	693
6021	野菜類、(えんどう類)、さやえんどう若ざや、ゆで	14	3	0.0%	482	0.0%	102	0.0%	1199	878	1090

(次ページへ続く)

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

7008	果実類、あんず乾、	1	3	0.0%	260	0.0%	58	0.0%	1200	1001	1182
1086	穀類、こめ、[水稲めし]、半つき米、	2	3	0.0%	128	0.0%	496	0.0%	1201	1124	739
3002	砂糖及び甘味類、(砂糖類)和三盆糖、	8	3	0.0%	414	0.0%	1132	0.0%	1202	919	527
8032	きのこ類、マッシュルームゆで、	6	3	0.0%	143	0.0%	7	0.0%	1203	1101	1346
16026	<アルコール飲料類>、(混成酒類)、みりん、本直し、	4	3	0.0%	2	0.0%	167	0.0%	1204	1351	996
4002	豆類、あずき全粒、ゆで	10	3	0.0%	1266	0.0%	394	0.0%	1205	628	801
6157	野菜類、たらめ若芽、生、	6	3	0.0%	1265	0.0%	74	0.0%	1206	629	1149
7009	果実類、あんず缶詰、	3	3	0.0%	129	0.0%	55	0.0%	1207	1121	1190
15119	菓子類、<チューインガム類>、糖衣ガム	8	3	0.0%	5	0.0%	528	0.0%	1208	1332	721
6326	野菜類、わらび干しわらび、乾、	3	3	0.0%	1440	0.0%	123	0.0%	1209	588	1056
11056	<畜肉類>、うし、[乳用肥育牛肉]、ランプ、脂身つき、生	1	3	0.0%	15	0.0%	12	0.0%	1210	1303	1318
6123	野菜類、ぜんまい干しぜんまい、干し若芽、ゆで	8	3	0.0%	25	0.0%	39	0.0%	1211	1279	1231
7139	果実類、(もも類)、もも、缶詰、液汁	2	3	0.0%	53	0.0%	53	0.0%	1212	1223	1200
16002	<アルコール飲料類>、(醸造酒類)、清酒、純米酒、	2	3	0.0%	3	0.0%	67	0.0%	1213	1341	1159
6106	野菜類、しろすり果実、生、	4	3	0.0%	568	0.0%	39	0.0%	1214	829	1232
15118	菓子類、<チューインガム類>、板ガム	10	3	0.0%	3	0.0%	327	0.0%	1215	1344	849
7033	果実類、うんしゅうみかん果実飲料、5%果汁入り飲料	2	3	0.0%	158	0.0%	150	0.0%	1216	1088	1016
7092	果実類、(なし類)、西洋なし、缶詰、	2	3	0.0%	138	0.0%	213	0.0%	1217	1108	946
1139	穀類、ひえ精白粒、	4	2	0.0%	196	0.0%	300	0.0%	1218	1047	868
15006	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、ういろう	3	2	0.0%	41	0.0%	447	0.0%	1219	1246	766
7143	果実類、ゆず果汁、生、	14	2	0.0%	505	0.0%	51	0.0%	1220	865	1205
6178	野菜類、(とうもろこし類)、スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、	13	2	0.0%	615	0.0%	234	0.0%	1221	809	925
17066	<香辛料類>、さんしょう粉、	13	2	0.0%	397	0.0%	88	0.0%	1222	929	1119
17055	<香辛料類>、オールスパイス粉、	4	2	0.0%	57	0.0%	16	0.0%	1223	1216	1309
7153	果実類、りんご缶詰、	1	2	0.0%	34	0.0%	94	0.0%	1224	1258	1103
6172	野菜類、とうがらし果実、乾、	27	2	0.0%	371	0.0%	46	0.0%	1225	942	1216
7106	果実類、パッションフルーツ果汁、生、	1	2	0.0%	126	0.0%	29	0.0%	1226	1127	1265
17064	<香辛料類>、こしょう白、粉、	32	2	0.0%	33	0.0%	210	0.0%	1227	1259	951
4005	豆類、あずきあん、さらしあん	1	2	0.0%	36	0.0%	77	0.0%	1228	1255	1143
7145	果実類、ライム果汁、生、	1	2	0.0%	352	0.0%	59	0.0%	1229	953	1178
5010	種実類、日本ぐり生	5	2	0.0%	919	0.0%	359	0.0%	1230	712	824
3023	砂糖及び甘味類(その他)、メープルシロップ、	13	2	0.0%	497	0.0%	555	0.0%	1231	870	705
5019	種実類、ごまむき	13	2	0.0%	429	0.0%	646	0.0%	1232	908	671
7028	果実類、うんしゅうみかん砂じょう、早生、生	2	2	0.0%	265	0.0%	88	0.0%	1233	998	1118
6015	野菜類、えだまめ生	8	2	0.0%	1180	0.0%	270	0.0%	1234	645	888
7098	果実類、パインアップル果実飲料、ストレートジュース	1	2	0.0%	420	0.0%	82	0.0%	1235	914	1131
6193	野菜類、(なす類)、べいなす、果実、生、	3	2	0.0%	436	0.0%	44	0.0%	1236	903	1217
7072	果実類、さくらんぼ缶詰、	8	2	0.0%	66	0.0%	49	0.0%	1237	1202	1209
15046	菓子類、<和干菓子類>、かりんとう、白、	4	2	0.0%	78	0.0%	424	0.0%	1238	1186	784
1002	穀類、あわ精白粒、	8	2	0.0%	524	0.0%	682	0.0%	1239	856	661
6109	野菜類、ずいき生ずいき、生	6	2	0.0%	725	0.0%	30	0.0%	1240	775	1261
17068	<香辛料類>、しょうが粉、	2	2	0.0%	84	0.0%	22	0.0%	1241	1180	1294
4019	豆類、そらまめ全粒、乾	6	2	0.0%	2008	0.0%	635	0.0%	1242	518	680
15113	菓子類、<キャンデー類>、マシュマロ	2	2	0.0%	0	0.0%	85	0.0%	1243	1362	1124
17075	<香辛料類>、にんにくガーリックパウダー、	11	2	0.0%	39	0.0%	39	0.0%	1244	1249	1233
4069	豆類、べいばないんげん全粒、ゆで	2	2	0.0%	796	0.0%	219	0.0%	1245	756	942
2028	<いも類>、(でん粉類)キャッサバでん粉、	5	2	0.0%	87	0.0%	625	0.0%	1246	1178	682
4010	豆類、いんげんまめこしあん	1	2	0.0%	11	0.0%	31	0.0%	1247	1314	1255
17057	<香辛料類>、からし粉、	5	2	0.0%	46	0.0%	23	0.0%	1248	1236	1291
15047	菓子類、<和干菓子類>、ごかぼう	2	2	0.0%	409	0.0%	334	0.0%	1249	923	844
5033	種実類、まついり	3	2	0.0%	258	0.0%	287	0.0%	1250	1005	875
2030	<いも類>、(でん粉類)米でん粉、	1	2	0.0%	0	0.0%	55	0.0%	1251	1361	1191
4013	豆類、えんどう全粒、ゆで	4	2	0.0%	429	0.0%	244	0.0%	1252	906	918
15110	菓子類、<キャンデー類>、ドロップ	6	2	0.0%	2	0.0%	634	0.0%	1253	1353	681
15012	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、きび団子	5	2	0.0%	43	0.0%	489	0.0%	1254	1240	744
17067	<香辛料類>、シナモン粉、	10	2	0.0%	36	0.0%	24	0.0%	1255	1254	1284
15004	菓子類、<和生菓子・和半生菓子類>、あん入り生八つ橋	5	1	0.0%	164	0.0%	416	0.0%	1256	1081	790
6171	野菜類、とうがらし果実、生、	10	1	0.0%	179	0.0%	23	0.0%	1257	1069	1292
6208	野菜類、(にら類)、にら、葉、ゆで、	7	1	0.0%	548	0.0%	42	0.0%	1258	838	1219
15065	菓子類、<和干菓子類>、八つ橋	3	1	0.0%	67	0.0%	541	0.0%	1259	1199	714
7085	果実類、タンゼロ砂じょう、生、	1	1	0.0%	132	0.0%	32	0.0%	1260	1120	1252
7140	果実類、(もも類)、ネクタリン、生、	2	1	0.0%	273	0.0%	56	0.0%	1261	989	1187
6238	野菜類、バジル葉、生、	16	1	0.0%	537	0.0%	31	0.0%	1262	849	1257
7113	果実類、ひゅうがなつ砂じょう、生、	2	1	0.0%	139	0.0%	42	0.0%	1263	1107	1221
1003	穀類、あわあわもち、	3	1	0.0%	48	0.0%	130	0.0%	1264	1233	1048
6303	野菜類、らっかせい未熟豆、生、	3	1	0.0%	545	0.0%	357	0.0%	1265	841	827
1004	穀類、えんばくオートミール、	2	1	0.0%	104	0.0%	152	0.0%	1266	1153	1014
7151	果実類、りんご果実飲料、5%果汁入り飲料	1	1	0.0%	33	0.0%	28	0.0%	1267	1260	1271
8010	きのこ類、くろあわびたけ生、	2	1	0.0%	120	0.0%	8	0.0%	1268	1134	1344
17070	<香辛料類>、セージ粉、	1	1	0.0%	16	0.0%	4	0.0%	1269	1299	1362
6225	野菜類、(にんにく類)、茎にんにく、花茎、ゆで、	3	1	0.0%	30	0.0%	8	0.0%	1270	1268	1341
7112	果実類、ひゅうがなつじょうのう及びアルペド、生、	2	1	0.0%	143	0.0%	50	0.0%	1271	1099	1207
6102	野菜類、(しょうが類)、葉しょうが、根茎、生、	7	1	0.0%	65	0.0%	2	0.0%	1272	1204	1372
17056	<香辛料類>、オニオンパウダー	1	1	0.0%	26	0.0%	7	0.0%	1273	1275	1347
4066	豆類、ひよこまめ全粒、ゆで、	1	1	0.0%	70	0.0%	34	0.0%	1274	1195	1246
6284	野菜類、めキャベツ結球葉、ゆで、	1	1	0.0%	96	0.0%	10	0.0%	1275	1163	1336
15090	菓子類、<デザート菓子類>、ゼリー、ワイン、	1	1	0.0%	2	0.0%	13	0.0%	1276	1345	1315
5017	種実類、ごま乾	9	1	0.0%	196	0.0%	283	0.0%	1277	1048	878
14015	油脂類、(動物脂類)牛脂、	4	1	0.0%	1	0.0%	885	0.0%	1278	1356	603
16036	<茶類>、(緑茶類)、せん茶、茶、	4	1	0.0%	660	0.0%	99	0.0%	1279	795	1095

(次ページへ続く)

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

6110	野菜類、ずいき生ずいき、ゆで	4	1	0.0%	67	0.0%	11	0.0%	1280	1200	1334
6164	野菜類、つるな莖菜、生、	1	1	0.0%	51	0.0%	3	0.0%	1281	1228	1371
6286	野菜類、(もやし類)、アルファルファもやし、生、	4	1	0.0%	5	0.0%	1	0.0%	1282	1333	1375
5011	種実類、日本ぐりゆで	4	1	0.0%	377	0.0%	137	0.0%	1283	935	1032
6296	野菜類、ゆりねりん茎、生、	5	1	0.0%	607	0.0%	103	0.0%	1284	811	1089
6158	野菜類、たらのめ若芽、ゆで、	4	1	0.0%	212	0.0%	21	0.0%	1285	1041	1295
7070	果実類、さくらんぼ国産、生、	4	1	0.0%	163	0.0%	47	0.0%	1286	1082	1213
7079	果実類、すだち、果汁、生	6	1	0.0%	106	0.0%	15	0.0%	1287	1147	1310
6056	野菜類、かんぴょう乾	12	1	0.0%	450	0.0%	65	0.0%	1288	896	1165
15025	菓子類、〈和生菓子・和半生菓子類〉、ちまき	2	1	0.0%	14	0.0%	115	0.0%	1289	1305	1069
15106	菓子類、〈キャンデー類〉、錠菓	5	1	0.0%	8	0.0%	297	0.0%	1290	1326	871
7099	果実類、パインアップル果実飲料、濃縮還元ジュース	1	1	0.0%	139	0.0%	30	0.0%	1291	1105	1260
1069	穀類、こむぎ、〔ふ類〕、焼きふ、竹輪ふ	7	1	0.0%	2	0.0%	123	0.0%	1292	1347	1057
1138	穀類、はとむぎ精白粒、	7	1	0.0%	60	0.0%	255	0.0%	1293	1211	907
7124	果実類、ブルーベリー生、	7	1	0.0%	49	0.0%	35	0.0%	1294	1230	1241
6297	野菜類、ゆりねりん茎、ゆで、	2	1	0.0%	483	0.0%	88	0.0%	1295	876	1116
16027	〈アルコール飲料類〉、(混成酒類)、薬味酒	3	1	0.0%	9	0.0%	122	0.0%	1296	1322	1060
2024	〈いも類〉、やまのいも、ながいも、塊根、水煮、	1	1	0.0%	86	0.0%	12	0.0%	1297	1179	1324
6159	野菜類、チコリー若芽、生、	2	1	0.0%	34	0.0%	3	0.0%	1298	1256	1366
6271	野菜類、まこも茎、生、	1	1	0.0%	48	0.0%	4	0.0%	1299	1232	1358
3011	砂糖及び甘味類加工糖、粉糖	12	1	0.0%	1	0.0%	229	0.0%	1300	1358	932
17080	〈香辛料類〉、わさび粉、からし粉入り、	2	0	0.0%	19	0.0%	6	0.0%	1301	1293	1352
7052	果実類、かぼす果汁、生、	9	0	0.0%	66	0.0%	12	0.0%	1302	1201	1323
1065	穀類、こむぎ、〔ふ類〕生ふ	2	0	0.0%	2	0.0%	11	0.0%	1303	1348	1330
6096	野菜類、しそ実、生	10	0	0.0%	134	0.0%	18	0.0%	1304	1115	1302
1001	穀類、アマランサス玄穀、	8	0	0.0%	266	0.0%	159	0.0%	1305	996	1003
8029	きのご類、まいたけゆで、	3	0	0.0%	66	0.0%	7	0.0%	1306	1203	1349
1084	穀類、こめ、〔水稲穀粒〕、はいが精米、	2	0	0.0%	60	0.0%	142	0.0%	1307	1213	1028
6083	野菜類、こごみ若芽、生	2	0	0.0%	140	0.0%	11	0.0%	1308	1103	1329
6101	野菜類、じゅんさい若葉、水煮ひん詰	2	0	0.0%	0	0.0%	1	0.0%	1309	1360	1380
7005	果実類、アテモヤ生、	1	0	0.0%	34	0.0%	8	0.0%	1310	1257	1343
7094	果実類、なつみかん缶詰、	1	0	0.0%	9	0.0%	8	0.0%	1311	1324	1342
6302	野菜類、よもぎ葉、ゆで、	1	0	0.0%	30	0.0%	5	0.0%	1312	1269	1354
17071	〈香辛料類〉、タイム粉、	5	0	0.0%	25	0.0%	9	0.0%	1313	1278	1339
6218	野菜類、(にんじん類)、きんとき、根、皮つき、生、	1	0	0.0%	16	0.0%	1	0.0%	1314	1297	1377
17074	〈香辛料類〉、ナツメグ粉、	8	0	0.0%	9	0.0%	12	0.0%	1315	1323	1321
4030	豆類、だいず、〔全粒・全粒製品〕、きな粉、脱皮大豆	2	0	0.0%	304	0.0%	69	0.0%	1316	976	1156
4068	豆類、べにばないんげん全粒、乾	2	0	0.0%	544	0.0%	106	0.0%	1317	843	1081
15067	菓子類、〈和干菓子類〉、らくがん、麦らくがん、	2	0	0.0%	27	0.0%	64	0.0%	1318	1274	1168
5004	種実類、えごま乾	1	0	0.0%	89	0.0%	82	0.0%	1319	1171	1134
7108	果実類、バナナ乾、	1	0	0.0%	390	0.0%	90	0.0%	1320	933	1112
7146	果実類、ラズベリー生、	1	0	0.0%	45	0.0%	12	0.0%	1321	1237	1320
2035	〈いも類〉、(でん粉類)とうもろこしでん粉、	8	0	0.0%	1	0.0%	97	0.0%	1322	1354	1099
1106	穀類、こめ、〔陸稲めし〕、玄米、	1	0	0.0%	24	0.0%	41	0.0%	1323	1286	1223
6169	野菜類、とうがらし葉・果実、生、	2	0	0.0%	52	0.0%	3	0.0%	1324	1225	1369
2038	〈いも類〉、(でん粉製品)タピオカパール、乾	2	0	0.0%	1	0.0%	25	0.0%	1325	1357	1281
1126	穀類、そばそば米、	3	0	0.0%	81	0.0%	76	0.0%	1326	1183	1145
6059	野菜類、きく花びら、ゆで	1	0	0.0%	28	0.0%	5	0.0%	1327	1272	1356
6311	野菜類、ルバーブ葉柄、ゆで、	1	0	0.0%	40	0.0%	4	0.0%	1328	1248	1365
8009	きのご類、(きくらげ類)、しろきくらげ、ゆで、	1	0	0.0%	8	0.0%	1	0.0%	1329	1328	1376
4012	豆類、えんどう全粒、乾	4	0	0.0%	156	0.0%	63	0.0%	1330	1090	1169
16020	〈アルコール飲料類〉、(蒸留酒類)、ラム	2	0	0.0%	0	0.0%	10	0.0%	1331	1368	1337
6259	野菜類、(ふき類)、ふきのとう、花序、ゆで、	1	0	0.0%	15	0.0%	1	0.0%	1332	1301	1379
1141	穀類、もろこし精白粒、	3	0	0.0%	14	0.0%	12	0.0%	1333	1306	1319
6321	野菜類、わけぎ葉、ゆで、	2	0	0.0%	12	0.0%	2	0.0%	1334	1310	1374
5032	種実類、まつ生	1	0	0.0%	22	0.0%	20	0.0%	1335	1289	1298
8030	きのご類、まいたけ乾、	2	0	0.0%	50	0.0%	4	0.0%	1336	1229	1364
15108	菓子類、〈キャンデー類〉、ゼリービーンズ	1	0	0.0%	0	0.0%	11	0.0%	1337	1363	1332
1102	穀類、こめ、〔陸稲穀粒〕、玄米、	1	0	0.0%	12	0.0%	17	0.0%	1338	1312	1305
6112	野菜類、ずいき干しずいき、ゆで	1	0	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	1339	1342	1381
7078	果実類、すだち、果皮、生	4	0	0.0%	11	0.0%	3	0.0%	1340	1313	1370
16028	〈アルコール飲料類〉、(混成酒類)、キュラソー	1	0	0.0%	0	0.0%	11	0.0%	1341	1369	1333
1093	穀類、こめ、〔水稲全かゆ〕、精白米、	10	0	0.0%	471	0.0%	2790	0.0%	1342	885	334
1094	穀類、こめ、〔水稲五分かゆ〕、玄米、	3	0	0.0%	129	0.0%	226	0.0%	1343	1122	935
1097	穀類、こめ、〔水稲五分かゆ〕、精白米、	2	0	0.0%	17	0.0%	99	0.0%	1344	1296	1096
1101	穀類、こめ、〔水稲おもゆ〕、精白米、	2	0	0.0%	5	0.0%	24	0.0%	1345	1336	1283
2010	〈いも類〉、(さといも類)、さといも、球茎、生、	29	0	0.0%	51115	0.5%	4632	0.1%	1346	39	229
3005	砂糖及び甘味類、(砂糖類)ざらめ糖、グラニュー糖	30	0	0.0%	0	0.0%	33239	0.4%	1347	1370	39
3006	砂糖及び甘味類、(砂糖類)ざらめ糖、白ざら糖	1	0	0.0%	0	0.0%	261	0.0%	1348	1371	899
3008	砂糖及び甘味類加工糖、角砂糖	10	0	0.0%	0	0.0%	764	0.0%	1349	1372	638
3009	砂糖及び甘味類加工糖、氷砂糖	3	0	0.0%	0	0.0%	54	0.0%	1350	1373	1196
3016	砂糖及び甘味類(でん粉糖類)、水あめ、	5	0	0.0%	0	0.0%	40	0.0%	1351	1374	1227
4008	豆類、いんげんまめ全粒、ゆで	6	0	0.0%	1246	0.0%	379	0.0%	1352	633	811
4018	豆類、ささげ全粒ゆで	4	0	0.0%	852	0.0%	309	0.0%	1353	739	864
4071	豆類、りよくとう全粒、乾	4	0	0.0%	96	0.0%	26	0.0%	1354	1158	1276
5009	種実類、ぎんなんゆで	5	0	0.0%	215	0.0%	61	0.0%	1355	1040	1175
6012	野菜類、うど茎、生	11	0	0.0%	2836	0.0%	232	0.0%	1356	446	927
6149	野菜類、たけのご若茎、生、	21	0	0.0%	10405	0.1%	520	0.0%	1357	203	729
6175	野菜類、(とうもろこし類)、スイートコーン、未熟種子、生、	14	0	0.0%	6021	0.1%	1910	0.0%	1358	301	400
6176	野菜類、(とうもろこし類)、スイートコーン、未熟種子、ゆで、	23	0	0.0%	13670	0.1%	4667	0.1%	1359	165	228

(次ページへ続く)

(続き)表32 食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた食品:全1360食品)

6181	野菜類、(とうもろこし類)、ヤングコーン、幼雌穂、生、	1	0	0.0%	23	0.0%	3	0.0%	1360	1288	1368
6191	野菜類、(なす類)、なす、果実、生、	32	0	0.0%	80278	0.7%	8028	0.1%	1361	28	149
6226	野菜類、(ねぎ類)、根深ねぎ、葉、軟白、生、	32	0	0.0%	31738	0.3%	4937	0.1%	1362	69	215
6227	野菜類、(ねぎ類)、葉ねぎ、葉、生、	30	0	0.0%	17153	0.2%	2417	0.0%	1363	134	357
6247	野菜類、(ピーマン類)、赤ピーマン、果実、生、	24	0	0.0%	2610	0.0%	373	0.0%	1364	456	813
6249	野菜類、(ピーマン類)、黄ピーマン、果実、生、	13	0	0.0%	586	0.0%	79	0.0%	1365	822	1136
6281	野菜類、(みょうが類)、みょうがたけ、茎葉、生、	5	0	0.0%	1278	0.0%	26	0.0%	1366	623	1278
7012	果実類、いちご生、	31	0	0.0%	30385	0.3%	6077	0.1%	1367	72	184
7088	果実類、(なし類)、日本なし、生、	29	0	0.0%	46761	0.4%	14362	0.2%	1368	44	104
7091	果実類、(なし類)、西洋なし、生、	15	0	0.0%	3195	0.0%	1232	0.0%	1369	426	509
7097	果実類、パインアップル生、	14	0	0.0%	3504	0.0%	1191	0.0%	1370	412	518
7107	果実類、バナナ生、	32	0	0.0%	166356	1.5%	39741	0.5%	1371	12	29
7111	果実類、ピタヤ生、	1	0	0.0%	434	0.0%	62	0.0%	1372	904	1172
7144	果実類、ライチー生、	2	0	0.0%	68	0.0%	25	0.0%	1373	1197	1280
7148	果実類、りんご生、	32	0	0.0%	90444	0.8%	44400	0.5%	1374	24	26
14001	油脂類、(植物油脂類)オリーブ油、	31	0	0.0%	0	0.0%	29490	0.4%	1375	1375	48
14002	油脂類、(植物油脂類)ごま油、	32	0	0.0%	0	0.0%	17208	0.2%	1376	1376	84
14003	油脂類、(植物油脂類)米ぬか油、	2	0	0.0%	0	0.0%	205	0.0%	1377	1377	955
14004	油脂類、(植物油脂類)サフラワー油、	17	0	0.0%	0	0.0%	6125	0.1%	1378	1378	183
14005	油脂類、(植物油脂類)大豆油、	20	0	0.0%	0	0.0%	9628	0.1%	1379	1379	130
14006	油脂類、(植物油脂類)調合油、	32	0	0.0%	0	0.0%	303157	3.7%	1380	1380	2
14007	油脂類、(植物油脂類)とうもろこし油、	13	0	0.0%	0	0.0%	1828	0.0%	1381	1381	414
14008	油脂類、(植物油脂類)なたね油、	21	0	0.0%	0	0.0%	15060	0.2%	1382	1382	101
14011	油脂類、(植物油脂類)ひまわり油、	4	0	0.0%	0	0.0%	1331	0.0%	1383	1383	490
14012	油脂類、(植物油脂類)綿実油、	2	0	0.0%	0	0.0%	147	0.0%	1384	1384	1018
14016	油脂類、(動物脂類)ラード、	30	0	0.0%	0	0.0%	4023	0.0%	1385	1385	261
14022	油脂類、(その他)ショートニング、	6	0	0.0%	0	0.0%	268	0.0%	1386	1386	892
16014	<アルコール飲料類>、(蒸留酒類)、しょうちゅう、甲類、	14	0	0.0%	0	0.0%	37044	0.5%	1387	1387	31
16015	<アルコール飲料類>、(蒸留酒類)、しょうちゅう、乙類、	27	0	0.0%	0	0.0%	61193	0.8%	1388	1388	12
16019	<アルコール飲料類>、(蒸留酒類)、ジン	1	0	0.0%	0	0.0%	85	0.0%	1389	1389	1122
17006	<調味料類>、(辛味調味料類)、ラー油	31	0	0.0%	0	0.0%	1543	0.0%	1390	1390	449

表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量：食塩の摂取量への寄与率順（摂取されていた料理：全2402食品）  
 食塩摂取への寄与率が0.005%以上（四捨五入して0.01%以上）の1436食品を表に示した（寄与率がこれ未満の食品は省略した）

\* 当該食品が1回以上摂取されていた集団の数（集団の単位は、地域（4集団）・性（2集団）・年齢階級（4集団）（全32集団）。

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
(合計)		17021716		10946502		8120716				
みそ汁(その他)	32	870899	5.12%	241755	2.21%	59041	0.73%	1	3	11
みそ汁(豆腐または油揚げ入り)	32	717290	4.21%	203006	1.85%	71405	0.88%	2	5	10
つけもの	31	362001	2.13%	90345	0.83%	12610	0.16%	3	13	108
*うめ梅干し塩漬	31	257294	1.51%	13013	0.12%	976	0.01%	4	166	942
インスタントラーメン	26	210834	1.24%	24187	0.22%	36468	0.45%	5	77	27
みそ汁(具だくさん)	27	198891	1.17%	83966	0.77%	21441	0.26%	6	15	67
おでん	31	163419	0.96%	63126	0.58%	29982	0.37%	7	24	38
チャーハン(やきめし)	32	152647	0.90%	43143	0.39%	82369	1.01%	8	37	6
焼きそば	32	140267	0.82%	51049	0.47%	53520	0.66%	9	28	15
にぎり寿司	29	136916	0.80%	49461	0.45%	56249	0.69%	10	31	14
みそ汁(具入り)	30	135960	0.80%	19523	0.18%	6450	0.08%	11	108	241
沖縄そば	8	133654	0.79%	26017	0.24%	25545	0.31%	12	74	50
ラーメン	25	133536	0.78%	37513	0.34%	27519	0.34%	13	47	43
すまし汁	30	133056	0.78%	36705	0.34%	8828	0.11%	14	48	176
トースト(マーガリン)	28	123642	0.73%	23536	0.22%	76952	0.95%	15	82	8
煮込みうどん(その他)	13	123569	0.73%	30432	0.28%	24596	0.30%	16	59	55
野菜炒め(その他)	30	109989	0.65%	65619	0.60%	26637	0.33%	17	22	47
インスタントラーメン(具入り)	21	109858	0.65%	16465	0.15%	19112	0.24%	18	137	73
梅漬	18	104207	0.61%	4280	0.04%	778	0.01%	19	472	1061
野菜炒め(肉入り)	32	98936	0.58%	78138	0.71%	37178	0.46%	20	18	24
サラダ	32	98046	0.58%	93536	0.85%	31703	0.39%	21	12	33
冷や奴	32	97335	0.57%	58231	0.53%	23497	0.29%	22	27	59
トースト	27	95870	0.56%	20183	0.18%	58085	0.72%	23	101	12
ビーフカレー	27	91910	0.54%	42907	0.39%	49695	0.61%	24	40	16
冷やしそうめん	25	90005	0.53%	8996	0.08%	21451	0.26%	25	245	66
卵焼き	32	89187	0.52%	28539	0.26%	38288	0.47%	26	66	21
菓子パン	30	87097	0.51%	30677	0.28%	79334	0.98%	27	57	7
納豆(卵なし)	30	84778	0.50%	135155	1.23%	40668	0.50%	28	7	20
きつねうどん	20	82521	0.48%	8650	0.08%	15826	0.19%	29	253	82
かぼちゃの煮もの	32	80883	0.48%	99975	0.91%	26852	0.33%	30	11	46
野菜サラダ(その他)	32	80566	0.47%	76551	0.70%	21489	0.26%	31	19	65
魚のさしみ	30	78075	0.46%	65471	0.60%	24439	0.30%	32	23	56
冷やし中華そば	22	73730	0.43%	27310	0.25%	22894	0.28%	33	70	61
サラダ(生野菜のドレッシングかけ)	29	68145	0.40%	60421	0.55%	15518	0.19%	34	25	84
*牛乳及び乳製品液状乳類普通牛乳	32	65385	0.38%	239141	2.18%	106719	1.31%	35	4	3
ちらし寿司	24	65085	0.38%	21991	0.20%	31314	0.39%	36	89	35
大根煮	23	62079	0.36%	40771	0.37%	8298	0.10%	37	42	191
ポークカレー	23	61738	0.36%	39258	0.36%	36785	0.45%	38	43	26
さんまの焼もの	30	61099	0.36%	29153	0.27%	33116	0.41%	39	63	31
白菜のキムチ	27	60472	0.36%	23775	0.22%	3214	0.04%	40	80	423
塩さばの焼もの	30	59903	0.35%	25735	0.24%	23541	0.29%	41	75	58
牛肉入り肉じゃが	24	59626	0.35%	46007	0.42%	23226	0.29%	42	33	60
そうめん	21	59358	0.35%	6661	0.06%	14695	0.18%	43	325	90
みそラーメン	17	59270	0.35%	15241	0.14%	11440	0.14%	44	146	125
野菜の煮もの	26	58942	0.35%	43318	0.40%	9244	0.11%	45	36	160
鶏肉のからあげ	32	58257	0.34%	38099	0.35%	42856	0.53%	46	46	19
さしみ盛り合わせ	28	57536	0.34%	38560	0.35%	13359	0.16%	47	45	98
天ぷら盛り合	30	55246	0.32%	46865	0.43%	34290	0.42%	48	32	29
とん汁	29	55044	0.32%	39176	0.36%	11533	0.14%	49	44	123
大根おろしとちりめんじゃこ	20	54855	0.32%	18485	0.17%	3783	0.05%	50	113	377
パン	30	54003	0.32%	12708	0.12%	34077	0.42%	51	172	30
ミックスサンドウィッチ	23	52948	0.31%	15546	0.14%	25477	0.31%	52	144	51
野菜付き牛肉の焼き肉	27	51647	0.30%	43100	0.39%	36258	0.45%	53	38	28
天ぷらうどん	17	51150	0.30%	9112	0.08%	9947	0.12%	54	237	143
雑炊	27	50975	0.30%	19776	0.18%	20354	0.25%	55	103	70
天ぷらそば	16	50628	0.30%	10862	0.10%	11614	0.14%	56	203	119
お好み焼き	27	50143	0.29%	34145	0.31%	30631	0.38%	57	52	36
目玉焼き(付け野菜なし)	31	50088	0.29%	17605	0.16%	24661	0.30%	58	124	54
鮭の焼もの	29	49912	0.29%	34947	0.32%	18633	0.23%	59	51	76
おにぎり	28	49113	0.29%	12997	0.12%	37726	0.46%	60	167	22
トースト(マーガリン、ジャムつき)	19	48386	0.28%	9555	0.09%	31500	0.39%	61	228	34
ざるそば	21	48240	0.28%	8709	0.08%	13615	0.17%	62	251	95
ひじき煮	28	48068	0.28%	32653	0.30%	9413	0.12%	63	53	155
麻婆豆腐	26	47545	0.28%	19544	0.18%	12076	0.15%	64	106	112
コーヒー	32	47260	0.28%	462318	4.22%	91518	1.13%	65	1	5
コーンポタージュ	27	46569	0.27%	20208	0.18%	9024	0.11%	66	99	170
焼きぎょうざ	29	46431	0.27%	30522	0.28%	27299	0.34%	67	58	45
さばの焼もの	32	45974	0.27%	23260	0.21%	18923	0.23%	68	83	74
しょうゆラーメン	12	45353	0.27%	12039	0.11%	9450	0.12%	69	184	154
チャーシューラーメン	12	43586	0.26%	10056	0.09%	7118	0.09%	70	221	217
インスタントみそ汁	17	42998	0.25%	5871	0.05%	1975	0.02%	71	363	614
豚肉入り肉じゃが	21	42598	0.25%	31221	0.29%	12870	0.16%	72	55	104
かれの煮付け	18	42554	0.25%	20603	0.19%	9456	0.12%	73	96	152
ポテトサラダ	32	41957	0.25%	43926	0.40%	20635	0.25%	74	35	69
湯豆腐	24	41523	0.24%	29542	0.27%	9461	0.12%	75	62	151
市販のお弁当	21	41245	0.24%	27590	0.25%	32912	0.41%	76	68	32
茶碗蒸し	24	40690	0.24%	15843	0.14%	7793	0.10%	77	141	201
よせなべ	17	40555	0.24%	26133	0.24%	7735	0.10%	78	73	202
かけうどん	13	39517	0.23%	3704	0.03%	5444	0.07%	79	537	269

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団 数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
きんぴらごぼう	29	39410	0.23%	20379	0.19%	9579	0.12%	80	98	149
野菜炒め(卵入り)	25	39295	0.23%	19978	0.18%	10233	0.13%	81	102	137
野菜炒め(野菜のみ)	30	39025	0.23%	29043	0.27%	8510	0.10%	82	64	185
みそ汁(卵入り)	19	38546	0.23%	11468	0.10%	5218	0.06%	83	192	286
スープ	25	38501	0.23%	17922	0.16%	4414	0.05%	84	120	337
かやくご飯(たきこみごはん)	26	38178	0.22%	12063	0.11%	18856	0.23%	85	183	75
その他のパン	20	37999	0.22%	15511	0.14%	27326	0.34%	86	145	44
肉入りうどん	14	37487	0.22%	11431	0.10%	9097	0.11%	87	194	166
その他のあえもの	30	36204	0.21%	22718	0.21%	4771	0.06%	88	85	310
ミートソーススパゲッティー	19	35682	0.21%	15589	0.14%	16713	0.21%	89	143	80
梅干し入りおにぎり(海苔付き)	21	34862	0.20%	5779	0.05%	11051	0.14%	90	367	127
野菜ジュース	22	34610	0.20%	32146	0.29%	3447	0.04%	91	54	406
焼きうどん	21	34331	0.20%	11649	0.11%	12004	0.15%	92	188	115
ピザトースト	17	33971	0.20%	8307	0.08%	13226	0.16%	93	268	100
味付けもずく	27	33560	0.20%	3067	0.03%	1914	0.02%	94	622	629
白菜の漬物(自家製)	20	33448	0.20%	5450	0.05%	928	0.01%	95	380	965
すうどん	15	33338	0.20%	2687	0.02%	3518	0.04%	96	692	398
牛どんぶり	21	33282	0.20%	13432	0.12%	27539	0.34%	97	159	42
いわしの焼もの	16	32327	0.19%	12390	0.11%	5581	0.07%	98	178	264
* (たいこん類) 漬物たくあん漬干しいこん漬	26	32306	0.19%	16653	0.15%	899	0.01%	99	135	981
かけそば	14	32282	0.19%	6432	0.06%	7400	0.09%	100	335	211
ビーフシチュー	15	31867	0.19%	19681	0.18%	11769	0.14%	101	104	117
牛肉入りすきやき	21	31697	0.19%	22052	0.20%	12919	0.16%	102	87	103
野菜サラダ(魚介類入り)	26	31492	0.19%	23220	0.21%	9212	0.11%	103	84	162
ふきの煮もの	19	31487	0.18%	16843	0.15%	2769	0.03%	104	132	483
ヨーグルト	32	31125	0.18%	105564	0.96%	43600	0.54%	105	10	18
野菜サラダ(肉、肉加工品入り)	25	31119	0.18%	22039	0.20%	9809	0.12%	106	88	147
トンカツ	29	30601	0.18%	24907	0.23%	24956	0.31%	107	76	53
水たき	17	30550	0.18%	29720	0.27%	9893	0.12%	108	60	146
ご飯(白米)	32	30025	0.18%	249286	2.28%	1403001	17.28%	109	2	1
野菜炒め(魚介類入り)	21	30017	0.18%	21918	0.20%	8135	0.10%	110	90	194
大根おろし	22	29735	0.17%	17126	0.16%	1922	0.02%	111	129	626
トースト(チーズ)	21	29307	0.17%	4359	0.04%	13123	0.16%	112	464	101
オムライス	12	29249	0.17%	11744	0.11%	14921	0.18%	113	187	88
トースト(マーガリン付き)	20	28672	0.17%	5214	0.05%	17872	0.22%	114	399	77
鶏肉入り煮もの	17	28415	0.17%	19184	0.18%	6687	0.08%	115	112	232
冷やしうどん	14	28366	0.17%	4759	0.04%	7922	0.10%	116	428	199
野菜スープ	21	27781	0.16%	21844	0.20%	4086	0.05%	117	91	353
せんべい	31	27692	0.16%	6109	0.06%	17191	0.21%	118	350	78
* 牛乳及び乳製品液状乳類加工乳低脂肪	28	27687	0.16%	87676	0.80%	21227	0.26%	119	14	68
お茶漬(白米)	22	27203	0.16%	5129	0.05%	13235	0.16%	120	402	99
卵焼き(厚焼き卵)	30	27140	0.16%	7824	0.07%	10755	0.13%	121	279	129
赤だし	11	27070	0.16%	17263	0.16%	3343	0.04%	122	127	416
付け野菜付き目玉焼き	20	26953	0.16%	16768	0.15%	11538	0.14%	123	133	122
ほうれん草のごまあえ	26	26925	0.16%	43026	0.39%	5272	0.06%	124	39	282
ゴーヤチャンプルー(肉のはいったもの)	21	26536	0.16%	16682	0.15%	9268	0.11%	125	134	158
切り干し大根の煮もの	25	26428	0.16%	20597	0.19%	6154	0.08%	126	97	250
牛肉の焼き肉(野菜なし)	19	26302	0.15%	13058	0.12%	15559	0.19%	127	163	83
塩鮭の焼もの	21	25965	0.15%	11442	0.10%	6969	0.09%	128	193	224
インスタントうどん	7	25638	0.15%	1991	0.02%	3987	0.05%	129	838	359
月見うどん	5	25539	0.15%	3652	0.03%	4318	0.05%	130	545	341
チキンカレー	15	24916	0.15%	15133	0.14%	15449	0.19%	131	147	85
いなり寿司	22	24908	0.15%	3036	0.03%	12732	0.16%	132	626	106
ソーキ汁	6	24147	0.14%	17903	0.16%	4635	0.06%	133	121	321
もずく	18	23997	0.14%	1785	0.02%	885	0.01%	134	878	989
クリームシチュー	12	23852	0.14%	16617	0.15%	8636	0.11%	135	136	184
ハヤシライス	12	23770	0.14%	9044	0.08%	13902	0.17%	136	244	94
ゴーヤチャンプルー(肉のはいらぬもの)	11	23760	0.14%	12193	0.11%	6857	0.08%	137	181	226
魚の煮つけ	16	23004	0.14%	14619	0.13%	5755	0.07%	138	152	257
さしみ(きはだまぐろ)	20	22969	0.13%	20843	0.19%	5009	0.06%	139	95	301
卵入り納豆	26	22909	0.13%	28937	0.26%	11962	0.15%	140	65	116
牛肉入り炒め物	19	22888	0.13%	15709	0.14%	11042	0.14%	141	142	128
すまし汁(卵入り)	18	22745	0.13%	4158	0.04%	1826	0.02%	142	486	652
さといもの煮もの	21	22687	0.13%	28506	0.26%	4669	0.06%	143	67	319
ししゃもの焼もの	28	22416	0.13%	13871	0.13%	7067	0.09%	144	154	220
わかめスープ	24	22392	0.13%	4368	0.04%	900	0.01%	145	461	979
自家製野菜の即席漬け	13	22028	0.13%	5291	0.05%	595	0.01%	146	392	1200
* 茶類緑茶類せん茶浸出液	32	21989	0.13%	198618	1.81%	14699	0.18%	147	6	89
親子どんぶり	14	21797	0.13%	10309	0.09%	11562	0.14%	148	213	120
* 牛乳及び乳製品チーズ類プロセスチーズ	27	21582	0.13%	1185	0.01%	6657	0.08%	149	1068	233
ぶりの焼もの	20	21424	0.13%	17074	0.16%	11101	0.14%	150	130	126
ソーキそば	4	21418	0.13%	5447	0.05%	5000	0.06%	151	381	302
卵とじうどん	9	21193	0.12%	3511	0.03%	3731	0.05%	152	562	384
コンソメスープ	22	21168	0.12%	8897	0.08%	2270	0.03%	153	248	556
卵とじ(その他)	23	21069	0.12%	9724	0.09%	5321	0.07%	154	226	278
煮つけ(沖繩風)	8	20831	0.12%	19497	0.18%	6737	0.08%	155	110	229
ソーメンチャンプルー	9	20699	0.12%	5810	0.05%	7040	0.09%	156	365	221
きゅうりの塩もみ	20	20406	0.12%	5591	0.05%	648	0.01%	157	374	1148
ピザ	22	20402	0.12%	4619	0.04%	8185	0.10%	158	441	193
きゅうりとわかめの酢の物	19	20314	0.12%	6220	0.06%	1073	0.01%	159	342	896

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
焼きとり	24	20129	0.12%	15043	0.14%	9455	0.12%	160	150	153
ゴーヤチャンプル	10	19873	0.12%	15879	0.15%	4998	0.06%	161	140	303
ジュース	7	19745	0.12%	7249	0.07%	6588	0.08%	162	298	238
豚肉のしょうが焼き(付け野菜なし)	21	19644	0.12%	14400	0.13%	10045	0.12%	163	153	140
おから煮(うの花)	20	19619	0.12%	12766	0.12%	5260	0.06%	164	170	284
カツカレー	10	19575	0.12%	11576	0.11%	11731	0.14%	165	190	118
* (らっきょう類)らっきょう甘酢漬	18	19518	0.11%	862	0.01%	2610	0.03%	166	1248	512
カツどんぶり	11	19390	0.11%	8904	0.08%	12404	0.15%	167	247	109
牛肉と豚肉のハンバーグ(付け野菜なし)	23	19338	0.11%	13823	0.13%	10425	0.13%	168	156	135
ウィンナー炒め	26	19298	0.11%	4673	0.04%	8693	0.11%	169	434	182
かまぼこ(生)	22	19215	0.11%	2184	0.02%	1975	0.02%	170	788	613
野菜炒め(豆腐、肉入り)	7	19195	0.11%	10470	0.10%	5508	0.07%	171	211	266
その他のスープ	19	19195	0.11%	8650	0.08%	3142	0.04%	172	254	434
酢のもの(その他)	24	19162	0.11%	10946	0.10%	2264	0.03%	173	201	559
ビーフステーキ(付け野菜なし)	18	19114	0.11%	12713	0.12%	10658	0.13%	174	171	131
鶏肉の照焼き	22	19026	0.11%	12614	0.12%	8362	0.10%	175	174	187
野菜の甘酢漬け	26	19002	0.11%	5836	0.05%	1932	0.02%	176	364	624
ゆで卵(塩かけ)	22	18959	0.11%	3852	0.04%	4601	0.06%	177	516	324
ゆし豆腐	7	18875	0.11%	11919	0.11%	2869	0.04%	178	186	468
幕の内弁当	11	18865	0.11%	11595	0.11%	12032	0.15%	179	189	114
魚のからあげ	24	18840	0.11%	20910	0.19%	12647	0.16%	180	94	107
ほうれん草のお浸し(醤油かけ)	24	18835	0.11%	23790	0.22%	1662	0.02%	181	79	708
五目ラーメン	6	18816	0.11%	4986	0.05%	3463	0.04%	182	415	403
とんかつ(野菜付き)	20	18743	0.11%	18445	0.17%	13551	0.17%	183	115	97
カレーうどん	10	18694	0.11%	4173	0.04%	5381	0.07%	184	485	275
カレーライス(レトルトパック)	11	18669	0.11%	10129	0.09%	11520	0.14%	185	218	124
鶏肉のから揚げ(野菜付き)	14	18649	0.11%	10762	0.10%	9027	0.11%	186	204	168
とんこつラーメン	5	18621	0.11%	3411	0.03%	2822	0.03%	187	575	475
卵スープ	19	18468	0.11%	3247	0.03%	1774	0.02%	188	595	668
野菜入り豚肉の炒めもの	18	18238	0.11%	15092	0.14%	8853	0.11%	189	149	174
昆布の佃煮	14	18115	0.11%	5328	0.05%	587	0.01%	190	390	1209
かきフライ	18	18086	0.11%	5079	0.05%	5127	0.06%	191	409	292
粕汁	14	17763	0.10%	11162	0.10%	3677	0.05%	192	197	385
トースト(バター)	15	17686	0.10%	3419	0.03%	10608	0.13%	193	573	132
かきなべ	5	17604	0.10%	5990	0.05%	2312	0.03%	194	356	548
わかめうどん	10	17553	0.10%	1446	0.01%	1719	0.02%	195	984	685
ゆで塩鮭	5	17538	0.10%	4105	0.04%	2256	0.03%	196	492	561
鶏肉の煮物	16	17532	0.10%	10946	0.10%	3870	0.05%	197	202	372
なすの煮もの	13	17514	0.10%	10114	0.09%	3073	0.04%	198	219	443
カフェオレ	25	17402	0.10%	82277	0.75%	30082	0.37%	199	16	37
厚揚げの煮物	13	17359	0.10%	10745	0.10%	4389	0.05%	200	205	338
ちくぜん煮	20	17340	0.10%	13389	0.12%	4558	0.06%	201	160	329
調理パン	14	17246	0.10%	4838	0.04%	9247	0.11%	202	426	159
* はくさい漬物塩漬	14	17226	0.10%	383	0.00%	325	0.00%	203	1633	1534
いわしの煮付け	16	17160	0.10%	6364	0.06%	4484	0.06%	204	337	333
中華スープ	20	17127	0.10%	6508	0.06%	1964	0.02%	205	330	617
たこの刺身	15	17108	0.10%	5579	0.05%	1551	0.02%	206	375	727
海苔巻寿司	15	17029	0.10%	4960	0.05%	6958	0.09%	207	418	225
肉まんじゅう	17	16943	0.10%	13385	0.12%	9940	0.12%	208	161	144
カレーライス(野菜のみ)	8	16885	0.10%	6787	0.06%	7378	0.09%	209	312	212
鍋焼きうどん	7	16717	0.10%	3087	0.03%	3354	0.04%	210	616	415
コーヒートピルス	29	16638	0.10%	79178	0.72%	28569	0.35%	211	17	41
あじの焼もの	21	16636	0.10%	9471	0.09%	4093	0.05%	212	230	352
焼き肉定食	8	16624	0.10%	8340	0.08%	9038	0.11%	213	265	167
小松菜の煮物	8	16566	0.10%	10702	0.10%	2193	0.03%	214	207	572
オムレツ(付け野菜なし)	20	16525	0.10%	8478	0.08%	7100	0.09%	215	260	218
もやしの炒めもの	18	16509	0.10%	5111	0.05%	3199	0.04%	216	406	426
さつまあげ	18	16505	0.10%	2175	0.02%	3410	0.04%	217	790	410
きざみうどん	3	16219	0.10%	548	0.01%	1993	0.02%	218	1471	611
うどん	11	16153	0.09%	6158	0.06%	10491	0.13%	219	347	134
野菜いため煮	15	16146	0.09%	10159	0.09%	3890	0.05%	220	216	368
八宝菜	16	16140	0.09%	13014	0.12%	5389	0.07%	221	165	273
とろろ(卵なし)	17	16131	0.09%	16391	0.15%	2649	0.03%	222	138	502
トースト(何もつけない)	19	16112	0.09%	3409	0.03%	8875	0.11%	223	576	173
こんぶの佃煮	19	16112	0.09%	4451	0.04%	491	0.01%	224	455	1318
クリームスープ	9	16068	0.09%	5052	0.05%	3557	0.04%	225	412	393
豆腐チャンプルー	6	16060	0.09%	10136	0.09%	5323	0.07%	226	217	277
マカロニサラダ	21	15987	0.09%	6394	0.06%	9218	0.11%	227	336	161
インスタントスープ	14	15953	0.09%	4589	0.04%	1905	0.02%	228	442	633
すまし汁(貝入り)	13	15878	0.09%	2748	0.03%	397	0.00%	229	674	1432
うなぎどんぶり	15	15853	0.09%	7589	0.07%	14274	0.18%	230	288	93
さばの煮付け	14	15829	0.09%	7147	0.07%	5497	0.07%	231	303	267
もりそば	7	15790	0.09%	3542	0.03%	5010	0.06%	232	556	300
漬物の盛り合わせ	12	15745	0.09%	3721	0.03%	433	0.01%	233	534	1388
ほうれん草のお浸し(醤油かけ、かつお節付き)	26	15705	0.09%	21323	0.19%	1325	0.02%	234	92	799
シーフードスパゲティ	9	15673	0.09%	3700	0.03%	6989	0.09%	235	538	222
パパイヤ炒め	8	15621	0.09%	9058	0.08%	4145	0.05%	236	242	350
手巻寿司	14	15584	0.09%	10337	0.09%	8810	0.11%	237	212	177
すし(盛り合わせ)	12	15474	0.09%	6284	0.06%	9111	0.11%	238	341	165
かつおのたたき	23	15470	0.09%	16927	0.15%	5438	0.07%	239	131	270

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団 数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
ビーヤーチャンプルー	9	15352	0.09%	8105	0.07%	5199	0.06%	240	275	287
豚肉入り煮もの	16	15344	0.09%	8315	0.08%	4039	0.05%	241	267	356
チャンプルー(その他)	8	15314	0.09%	10239	0.09%	4698	0.06%	242	215	317
焼きなす	27	15305	0.09%	13868	0.13%	1769	0.02%	243	155	670
すき焼き(豚肉・牛肉)	8	15288	0.09%	11311	0.10%	7406	0.09%	244	196	210
ヨーグルト(自家製)	26	15231	0.09%	59344	0.54%	24172	0.30%	245	26	57
卵とハムサンドウイッチ	13	15217	0.09%	3907	0.04%	7148	0.09%	246	511	216
ちくわ(生)	15	15184	0.09%	1852	0.02%	2153	0.03%	247	867	580
フランスパン	19	15149	0.09%	2671	0.02%	7327	0.09%	248	696	214
トースト(バター・砂糖ハチミツ付)	15	15128	0.09%	3166	0.03%	9952	0.12%	249	605	142
月見そば	6	15008	0.09%	3180	0.03%	3758	0.05%	250	602	382
どんぶり(その他)	14	14989	0.09%	10713	0.10%	10582	0.13%	251	206	133
大根とこんにゃくの煮物	17	14963	0.09%	8271	0.08%	2199	0.03%	252	271	570
インスタント焼きそば	7	14946	0.09%	2013	0.02%	4066	0.05%	253	832	354
野菜炒め(豆腐入り)	8	14919	0.09%	7558	0.07%	3250	0.04%	254	290	422
ウインナーソーセージ(ゆで)	21	14902	0.09%	3787	0.03%	6428	0.08%	255	525	244
酢豚	12	14890	0.09%	12114	0.11%	7583	0.09%	256	182	205
野菜カレー	8	14863	0.09%	7643	0.07%	7980	0.10%	257	284	198
凍や豆腐入り煮物	15	14847	0.09%	4863	0.04%	2409	0.03%	258	423	536
スパゲッティの炒めもの	16	14753	0.09%	3877	0.04%	5802	0.07%	259	514	256
いか入り野菜の煮物	11	14687	0.09%	7595	0.07%	1910	0.02%	260	287	631
こんにゃくの煮もの	16	14662	0.09%	2901	0.03%	1121	0.01%	261	649	880
ポテトコロッケ(肉類入り)	26	14547	0.09%	17468	0.16%	12861	0.16%	262	125	105
大根酢づけ	17	14394	0.08%	3756	0.03%	898	0.01%	263	529	983
みそ汁(豆腐と卵入り)	13	14344	0.08%	3884	0.04%	1854	0.02%	264	513	642
自家製沢わん漬け	8	14299	0.08%	6981	0.06%	398	0.00%	265	306	1430
塩辛	6	14294	0.08%	898	0.01%	616	0.01%	266	1228	1178
チキンフライ	20	14148	0.08%	9890	0.09%	9907	0.12%	267	224	145
ロールパン	18	14077	0.08%	3836	0.04%	9696	0.12%	268	518	148
チーズバーガー	10	14064	0.08%	6578	0.06%	7307	0.09%	269	327	215
野菜の一夜漬	13	13993	0.08%	4260	0.04%	683	0.01%	270	476	1122
生卵	13	13905	0.08%	3177	0.03%	2913	0.04%	271	603	462
ナポリタンスパゲッティ	15	13863	0.08%	5340	0.05%	6211	0.08%	272	389	248
めんたいこ	19	13825	0.08%	1140	0.01%	794	0.01%	273	1090	1052
さばのみそ煮	14	13723	0.08%	6663	0.06%	4700	0.06%	274	324	315
貝入りすまし汁	10	13509	0.08%	1670	0.02%	375	0.00%	275	911	1451
てんぷらどんぶり	8	13478	0.08%	5724	0.05%	8012	0.10%	276	369	197
あじ開きの焼もの	17	13164	0.08%	7586	0.07%	3796	0.05%	277	289	375
白身魚のフライ	25	13143	0.08%	10055	0.09%	7580	0.09%	278	222	206
アーサのお汁	6	13079	0.08%	3824	0.03%	749	0.01%	279	519	1076
ぶり(つばす、はまち)の煮付け	12	13051	0.08%	5090	0.05%	3618	0.04%	280	408	388
市販品ハンバーグ	17	12971	0.08%	6164	0.06%	4883	0.06%	281	346	307
トースト(ジャム付き)	12	12921	0.08%	2978	0.03%	8388	0.10%	282	637	186
ロールキャベツ	15	12874	0.08%	8161	0.07%	4167	0.05%	283	273	348
炒り卵(付け野菜なし)	23	12857	0.08%	6145	0.06%	6748	0.08%	284	348	228
その他の野菜の卵とじ	14	12853	0.08%	7347	0.07%	2915	0.04%	285	294	461
野菜入りインスタントラーメン	2	12828	0.08%	2452	0.02%	1781	0.02%	286	736	666
シューマイ	17	12789	0.08%	4738	0.04%	7089	0.09%	287	431	219
何も入れないおにぎり(海苔付き)	11	12768	0.08%	3020	0.03%	9993	0.12%	288	629	141
ひじき豆	10	12690	0.07%	6305	0.06%	1996	0.02%	289	339	609
ほっけの焼き物	12	12635	0.07%	6340	0.06%	2595	0.03%	290	338	513
すき焼きうどん	5	12553	0.07%	4623	0.04%	3073	0.04%	291	440	444
あじの塩焼き	8	12534	0.07%	5555	0.05%	1854	0.02%	292	376	641
魚介類のさしみ	17	12503	0.07%	11085	0.10%	3498	0.04%	293	198	400
中華どんぶり	11	12347	0.07%	5678	0.05%	8286	0.10%	294	371	192
太巻きずし	15	12260	0.07%	3966	0.04%	6374	0.08%	295	507	245
みそうどん	6	12127	0.07%	3376	0.03%	2969	0.04%	296	581	455
なすの油炒め	16	12093	0.07%	8435	0.08%	3009	0.04%	297	262	452
卵サンドウイッチ	11	12089	0.07%	2905	0.03%	5679	0.07%	298	648	261
豚肉入りクリームシチュー	12	12075	0.07%	9698	0.09%	4868	0.06%	299	227	308
じゃがいもの煮もの	19	12056	0.07%	12774	0.12%	2793	0.03%	300	169	480
鶏肉の炒めもの	14	11970	0.07%	8649	0.08%	5271	0.06%	301	255	283
へちまの味噌煮	5	11902	0.07%	7744	0.07%	5041	0.06%	302	282	297
青菜のお浸し(醤油かけ)	14	11766	0.07%	12486	0.11%	1273	0.02%	303	176	824
冷や麦	4	11751	0.07%	1691	0.02%	1753	0.02%	304	905	678
焼き餃子	12	11677	0.07%	7415	0.07%	6617	0.08%	305	293	235
その他のハンバーグ	11	11674	0.07%	5785	0.05%	6689	0.08%	306	366	231
*きゅうり漬物ぬかみそ漬	11	11634	0.07%	3379	0.03%	150	0.00%	307	580	1861
付け野菜付き魚のさしみ	14	11565	0.07%	8361	0.08%	3418	0.04%	308	264	409
アイスクリーム	30	11560	0.07%	23723	0.22%	29073	0.36%	309	81	40
中身汁	8	11537	0.07%	3024	0.03%	2697	0.03%	310	628	492
豆腐のハンバーグ	11	11536	0.07%	6962	0.06%	5029	0.06%	311	308	299
塩ますの焼もの	7	11523	0.07%	1553	0.01%	802	0.01%	312	947	1046
卵豆腐	12	11462	0.07%	2328	0.02%	1849	0.02%	313	759	643
エビフライ	24	11442	0.07%	7995	0.07%	5528	0.07%	314	276	265
マカロニグラタン	8	11376	0.07%	3225	0.03%	3761	0.05%	315	598	380
* (だいこん類)漬物たくあん漬塩押しだいこん漬	15	11322	0.07%	932	0.01%	426	0.01%	316	1210	1400
酢みそあえ	21	11320	0.07%	6757	0.06%	2822	0.03%	317	314	474
白菜の煮もの	12	11309	0.07%	6680	0.06%	2881	0.04%	318	322	464
赤魚の煮付け	9	11214	0.07%	4960	0.05%	2043	0.03%	319	417	596

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
かき玉汁	15	11178	0.07%	3794	0.03%	1232	0.02%	320	524	840
青菜の卵とじ	12	11106	0.07%	7803	0.07%	2033	0.03%	321	280	600
野菜サラダ(卵入り)	16	11087	0.07%	9067	0.08%	4630	0.06%	322	240	322
バーベキュー	4	11077	0.07%	6439	0.06%	5389	0.07%	323	334	274
つくだ煮	19	11076	0.07%	2424	0.02%	875	0.01%	324	739	996
豚肉の煮物	13	11064	0.06%	6520	0.06%	4733	0.06%	325	329	312
大豆煮豆	16	11039	0.06%	9209	0.08%	3095	0.04%	326	233	439
モヤシラーメン	5	11003	0.06%	2983	0.03%	2770	0.03%	327	635	481
ハンバーガー(レギュラー)	12	10960	0.06%	6303	0.06%	6167	0.08%	328	340	249
スナック菓子	17	10955	0.06%	6476	0.06%	8718	0.11%	329	331	180
卵と野菜サンドウイッチ	11	10898	0.06%	2969	0.03%	5745	0.07%	330	638	259
トマト	31	10843	0.06%	72374	0.66%	6693	0.08%	331	21	230
ベーコンエッグ(付け野菜なし)	18	10840	0.06%	3811	0.03%	6089	0.07%	332	521	253
たこ焼き	16	10782	0.06%	4983	0.05%	6652	0.08%	333	416	234
その他のおにぎり	13	10769	0.06%	3010	0.03%	6447	0.08%	334	631	242
ソーめん汁	9	10683	0.06%	965	0.01%	1841	0.02%	335	1181	647
雑煮	8	10683	0.06%	3607	0.03%	5064	0.06%	336	551	296
スパゲッティサラダ	16	10614	0.06%	2464	0.02%	5402	0.07%	337	733	272
シーフードカレー	5	10606	0.06%	5127	0.05%	5878	0.07%	338	403	254
カツサンドウイッチ	7	10597	0.06%	4121	0.04%	5749	0.07%	339	490	258
ほうれん草いため	18	10537	0.06%	11375	0.10%	2428	0.03%	340	195	532
にゅうめん	4	10536	0.06%	2525	0.02%	1797	0.02%	341	722	662
たこの酢のもの	13	10520	0.06%	5975	0.05%	1831	0.02%	342	357	651
ちりめんじゃこ	15	10511	0.06%	1705	0.02%	699	0.01%	343	900	1113
野菜の煮物(じゃが芋入り)	8	10472	0.06%	6696	0.06%	1955	0.02%	344	321	619
たら焼物	6	10467	0.06%	3160	0.03%	736	0.01%	345	607	1083
凍り豆腐の含め煮	13	10439	0.06%	821	0.01%	1821	0.02%	346	1271	656
ハム(生)	21	10404	0.06%	3247	0.03%	2016	0.02%	347	596	602
ハムと野菜サンドウイッチ	11	10373	0.06%	2748	0.03%	4501	0.06%	348	673	331
昆布の煮もの	8	10357	0.06%	11572	0.11%	598	0.01%	349	191	1195
ホットドッグ	9	10350	0.06%	2653	0.02%	5030	0.06%	350	701	298
ほうれん草のお浸し(ゴマ醤油かけ)	14	10350	0.06%	13363	0.12%	1524	0.02%	351	162	733
トマト(塩付き)	11	10331	0.06%	8665	0.08%	789	0.01%	352	252	1054
焼きたらこ	11	10302	0.06%	1678	0.02%	827	0.01%	353	907	1032
鶏肉入りクリームシチュー	13	10271	0.06%	9103	0.08%	4431	0.05%	354	238	335
付け野菜付きビーフステーキ	12	10270	0.06%	8337	0.08%	6569	0.08%	355	266	239
干しかれの焼もの	10	10233	0.06%	6734	0.06%	2798	0.03%	356	318	479
インスタントすまし汁	12	10215	0.06%	2730	0.02%	253	0.00%	357	683	1643
ぶり大根	10	10157	0.06%	6218	0.06%	2001	0.02%	358	343	606
タコス	7	10137	0.06%	7025	0.06%	7370	0.09%	359	305	213
フライドポテト	21	10126	0.06%	13808	0.13%	5600	0.07%	360	157	263
酢のもの(魚介類入り)	17	10104	0.06%	6779	0.06%	1391	0.02%	361	313	774
生野菜	24	10063	0.06%	10980	0.10%	1845	0.02%	362	200	646
青菜の炒めもの	17	10039	0.06%	12260	0.11%	2655	0.03%	363	180	501
*アルコール飲料類醸造酒類ビール淡色	31	9976	0.06%	113057	1.03%	133884	1.65%	364	9	2
胡瓜の酢のもの	16	9942	0.06%	4475	0.04%	1157	0.01%	365	454	869
みそ汁(ソーメン入)	7	9877	0.06%	987	0.01%	1009	0.01%	366	1171	921
ハムエッグ(野菜付)	11	9763	0.06%	4008	0.04%	3100	0.04%	367	503	438
*こむぎ[パン類]食パン市販品	9	9690	0.06%	1880	0.02%	5116	0.06%	368	859	294
付け野菜付き豚肉のしょうが焼き	13	9609	0.06%	8506	0.08%	6291	0.08%	369	259	246
野菜の天ぷら	20	9587	0.06%	6730	0.06%	5127	0.06%	370	319	291
カレーライス(ハム入り)	5	9584	0.06%	5155	0.05%	5158	0.06%	371	401	289
なすの味噌炒め	8	9571	0.06%	4241	0.04%	1951	0.02%	372	480	622
ゆで野菜	25	9552	0.06%	12478	0.11%	2860	0.04%	373	177	470
さんまの煮付け	12	9532	0.06%	2634	0.02%	3554	0.04%	374	704	394
豚肉のしゃぶしゃぶ	12	9425	0.06%	7613	0.07%	4573	0.06%	375	285	327
ピーマンとウインナーの炒め物	7	9405	0.06%	4143	0.04%	2735	0.03%	376	487	488
五目そば	4	9391	0.06%	2228	0.02%	2116	0.03%	377	777	588
きゅうりとわかめの酢物(魚介類入)	10	9341	0.05%	3706	0.03%	843	0.01%	378	536	1021
うなぎのかば焼き	13	9321	0.05%	5237	0.05%	5127	0.06%	379	397	293
青椒牛肉糸	12	9312	0.05%	4947	0.05%	4428	0.05%	380	420	336
サラダ(生野菜のマヨネーズかけ)	23	9245	0.05%	11001	0.10%	5808	0.07%	381	199	255
かれいの焼もの	18	9244	0.05%	6929	0.06%	2507	0.03%	382	309	524
牛肉のしゃぶしゃぶ	6	9242	0.05%	6539	0.06%	3409	0.04%	383	328	411
鮭のムニエル	17	9233	0.05%	7240	0.07%	4857	0.06%	384	299	309
さんま開干しの焼もの	12	9227	0.05%	4873	0.04%	4094	0.05%	385	421	351
たいの焼もの	11	9139	0.05%	7607	0.07%	3301	0.04%	386	286	419
肉と野菜入りスープ	10	9057	0.05%	8439	0.08%	1747	0.02%	387	261	680
ラーメン	3	9050	0.05%	984	0.01%	1129	0.01%	388	1172	876
パスタ料理	8	9045	0.05%	2143	0.02%	2810	0.03%	389	798	477
さつまあげの煮もの	11	9042	0.05%	2195	0.02%	1419	0.02%	390	784	762
フーチャンプルー	7	9035	0.05%	6905	0.06%	3943	0.05%	391	310	363
巻き寿司の盛り合せ	7	8994	0.05%	2712	0.02%	3334	0.04%	392	686	418
ポーク焼き	12	8967	0.05%	3372	0.03%	3912	0.05%	393	582	366
ちくわの煮もの	13	8927	0.05%	1225	0.01%	1002	0.01%	394	1054	929
なすの油味噌	8	8904	0.05%	5894	0.05%	2679	0.03%	395	360	495
しゃぶしゃぶ	7	8895	0.05%	9185	0.08%	3524	0.04%	396	236	397
さけ入りおにぎり(海苔付き)	16	8880	0.05%	4721	0.04%	7724	0.10%	397	432	203
付け野菜付き牛肉のハンバーグ	8	8828	0.05%	4363	0.04%	3063	0.04%	398	462	445
* <魚類>(かつお類)加工品塩辛	2	8800	0.05%	229	0.00%	109	0.00%	399	1859	1974

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団 数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
フルーツヨーグルト	30	8770	0.05%	50150	0.46%	19646	0.24%	400	29	72
切干大根の炒め物	11	8740	0.05%	9473	0.09%	1819	0.02%	401	229	658
ワンタンラーメン	2	8709	0.05%	1911	0.02%	1493	0.02%	402	852	738
付け野菜付きベーコンエッグ	8	8707	0.05%	4360	0.04%	3907	0.05%	403	463	367
牛肉入り煮もの	14	8677	0.05%	5670	0.05%	3799	0.05%	404	372	374
中華ちまき	7	8643	0.05%	1333	0.01%	4042	0.05%	405	1019	355
しらす和え	10	8621	0.05%	2979	0.03%	672	0.01%	406	636	1127
ホットケーキ	14	8609	0.05%	6623	0.06%	9572	0.12%	407	326	150
まぜご飯(複数の具入り)	14	8579	0.05%	4416	0.04%	6594	0.08%	408	458	236
いかの刺身	12	8574	0.05%	3739	0.03%	991	0.01%	409	532	936
かゆ(白米)	15	8538	0.05%	2109	0.02%	8331	0.10%	410	806	190
ピーマン炒め	20	8524	0.05%	3513	0.03%	1769	0.02%	411	561	669
みそあえ	12	8510	0.05%	7735	0.07%	1788	0.02%	412	283	665
揚げだし豆腐	12	8495	0.05%	4587	0.04%	4599	0.06%	413	444	326
* (だいこん類)漬物福神漬	14	8460	0.05%	423	0.00%	575	0.01%	414	1584	1220
ふりかけ	12	8448	0.05%	614	0.01%	390	0.00%	415	1411	1439
ほたて貝の煮もの	6	8444	0.05%	2949	0.03%	884	0.01%	416	642	990
たけのこの煮もの	18	8418	0.05%	9989	0.09%	970	0.01%	417	223	949
はたはたの焼もの	8	8390	0.05%	3948	0.04%	2747	0.03%	418	508	486
寿司盛り合わせ(ガリつき)	7	8335	0.05%	2858	0.03%	3765	0.05%	419	661	379
ほうとう	5	8321	0.05%	3972	0.04%	2335	0.03%	420	506	544
ハムサンドウイッチ	9	8269	0.05%	2170	0.02%	3452	0.04%	421	791	405
じゃがいもの炒めもの	10	8228	0.05%	8970	0.08%	3189	0.04%	422	246	428
ツナサンドウイッチ	8	8224	0.05%	2450	0.02%	4564	0.06%	423	737	328
卵かけごはん	11	8223	0.05%	3621	0.03%	10401	0.13%	424	548	136
なすの塩もみ	8	8199	0.05%	2510	0.02%	228	0.00%	425	724	1694
鶏肉の炒めもの(付け野菜なし)	6	8167	0.05%	2896	0.03%	2270	0.03%	426	652	557
クッキー	32	8156	0.05%	5884	0.05%	21871	0.27%	427	361	64
たいの煮付け	10	8129	0.05%	5879	0.05%	2366	0.03%	428	362	541
ドリア	9	8116	0.05%	2714	0.02%	4679	0.06%	429	685	318
かに玉	5	8104	0.05%	1151	0.01%	1905	0.02%	430	1084	632
ゆで卵(何もつけず)	27	8063	0.05%	7474	0.07%	9026	0.11%	431	291	169
*菓子パン類あんパン	11	8058	0.05%	2216	0.02%	8058	0.10%	432	778	195
かぶの酢漬け	17	8035	0.05%	3331	0.03%	482	0.01%	433	587	1326
白菜のお浸し(醤油かけ)	13	8013	0.05%	5966	0.05%	900	0.01%	434	358	980
付け野菜付き牛肉と豚肉のハンバーグ	11	7998	0.05%	5926	0.05%	3503	0.04%	435	359	399
煮豆	21	7971	0.05%	8617	0.08%	4037	0.05%	436	256	357
オープンサンドイッチ	6	7955	0.05%	3074	0.03%	4604	0.06%	437	618	323
いかの炒めもの	12	7950	0.05%	5534	0.05%	1694	0.02%	438	377	697
豆ご飯	17	7946	0.05%	4186	0.04%	8769	0.11%	439	484	178
チャンポン	5	7925	0.05%	3050	0.03%	2683	0.03%	440	624	494
ピラフ	10	7896	0.05%	1976	0.02%	3889	0.05%	441	842	369
ぜんまいの煮もの	10	7889	0.05%	1665	0.02%	1326	0.02%	442	914	796
小松菜のお浸し(醤油かけ)	12	7885	0.05%	7234	0.07%	1074	0.01%	443	300	895
おくらのお浸し	20	7854	0.05%	4749	0.04%	731	0.01%	444	430	1086
いかの刺身(つまなし)	10	7839	0.05%	4623	0.04%	1264	0.02%	445	439	826
みそなべ	3	7809	0.05%	3620	0.03%	1227	0.02%	446	549	841
マーボー茄子	8	7806	0.05%	3877	0.04%	1325	0.02%	447	515	800
トースト(バター・ジャム付)	9	7797	0.05%	1563	0.01%	5191	0.06%	448	942	288
長いもの短冊(醤油かけ)	13	7784	0.05%	10628	0.10%	1631	0.02%	449	210	712
茄子のみそ炒め	8	7632	0.04%	4022	0.04%	1678	0.02%	450	501	703
イタリアンズパゲッティー	7	7620	0.04%	2499	0.02%	3928	0.05%	451	725	365
けんちん汁	7	7579	0.04%	2627	0.02%	603	0.01%	452	706	1192
マーガリン付き食パン	11	7569	0.04%	1376	0.01%	4712	0.06%	453	1001	313
うどんすき	6	7563	0.04%	3806	0.03%	2083	0.03%	454	523	591
クービリチー	5	7551	0.04%	8553	0.08%	849	0.01%	455	257	1017
牛肉と豚肉入りカレー	6	7517	0.04%	5304	0.05%	3885	0.05%	456	391	370
のり	26	7404	0.04%	7785	0.07%	573	0.01%	457	281	1223
岩のり佃煮	13	7372	0.04%	513	0.00%	247	0.00%	458	1499	1657
たらこ(生)	12	7362	0.04%	1227	0.01%	573	0.01%	459	1052	1225
ウインナーの油炒め	12	7346	0.04%	2123	0.02%	3191	0.04%	460	803	427
付け野菜付きさしみの盛り合わせ	7	7336	0.04%	3654	0.03%	1234	0.02%	461	544	837
鶏肉の水炊き	5	7329	0.04%	5107	0.05%	996	0.01%	462	407	934
卵の煮もの	6	7274	0.04%	2382	0.02%	916	0.01%	463	748	972
パイ菓子	21	7254	0.04%	3286	0.03%	12103	0.15%	464	591	111
付け野菜付きハムエッグ	14	7248	0.04%	3424	0.03%	2958	0.04%	465	572	458
せんぎりキャベツ	26	7226	0.04%	7897	0.07%	2879	0.04%	466	277	465
ドーナツ	29	7188	0.04%	4586	0.04%	14348	0.18%	467	445	92
ゆで野菜(醤油かけ)	10	7143	0.04%	3553	0.03%	392	0.00%	468	555	1436
トースト(バター、マーガリン付き)	10	7118	0.04%	1243	0.01%	4223	0.05%	469	1047	346
ケーキ	27	7071	0.04%	9228	0.08%	26381	0.32%	470	232	48
いり豆腐	9	7068	0.04%	4415	0.04%	2356	0.03%	471	459	543
人参とこんにゃくの煮もの	5	7048	0.04%	1922	0.02%	1341	0.02%	472	848	790
干しほっけの焼もの	9	7045	0.04%	2859	0.03%	1183	0.01%	473	660	854
* (こんぶ類)塩昆布	8	7029	0.04%	1782	0.02%	109	0.00%	474	882	1975
ますの煮付け	2	6998	0.04%	1311	0.01%	463	0.01%	475	1022	1349
* 和干菓子類米菓あられ	12	6975	0.04%	1562	0.01%	3966	0.05%	476	944	362
リゾット	7	6961	0.04%	3072	0.03%	2629	0.03%	477	621	509
さばの煮付	11	6898	0.04%	4217	0.04%	2611	0.03%	478	482	511
水ぎょうざ	8	6881	0.04%	4068	0.04%	2425	0.03%	479	498	533

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
*はくさい漬物キムチ	7	6864	0.04%	2683	0.02%	363	0.00%	480	694	1472
黒豆煮豆	15	6853	0.04%	5169	0.05%	3564	0.04%	481	400	392
豚肉の焼き肉(野菜なし)	13	6847	0.04%	6116	0.06%	5254	0.06%	482	349	285
トーストサンドイッチ	7	6840	0.04%	1706	0.02%	3739	0.05%	483	899	383
ハムエッグ(付け野菜なし)	16	6821	0.04%	2518	0.02%	3091	0.04%	484	723	440
カレーそば	4	6818	0.04%	3514	0.03%	2563	0.03%	485	560	517
野菜うどん	3	6816	0.04%	1662	0.02%	1490	0.02%	486	916	739
ますの焼もの	8	6815	0.04%	2648	0.02%	1131	0.01%	487	703	875
ナーベラチャンプルー	4	6801	0.04%	3844	0.04%	2054	0.03%	488	517	594
塩さんまの焼もの	8	6776	0.04%	3492	0.03%	3775	0.05%	489	564	378
小松菜のごまあえ	11	6772	0.04%	6467	0.06%	1335	0.02%	490	332	794
山菜そば	3	6741	0.04%	778	0.01%	1057	0.01%	491	1301	902
わかめと生野菜のサラダ(ドレッシング付き)	8	6712	0.04%	6096	0.06%	1794	0.02%	492	351	663
春巻	11	6699	0.04%	3780	0.03%	2852	0.04%	493	526	473
肉入り卵とじうどん	2	6694	0.04%	1316	0.01%	1166	0.01%	494	1021	865
足てびち	5	6660	0.04%	3649	0.04%	1315	0.02%	495	546	806
ベーコンの炒めもの	12	6655	0.04%	2898	0.03%	2463	0.03%	496	651	529
ウインナーソーセージ(油炒め)	13	6642	0.04%	1585	0.01%	3169	0.04%	497	937	431
大根菜の炒めもの	13	6623	0.04%	2867	0.03%	971	0.01%	498	657	947
うなぎかば焼き	9	6610	0.04%	2817	0.03%	2759	0.03%	499	664	485
いかの酢のもの	7	6566	0.04%	2196	0.02%	612	0.01%	500	783	1183
ごぼうの煮もの	15	6559	0.04%	4209	0.04%	1423	0.02%	501	483	760
おろし納豆	8	6557	0.04%	10628	0.10%	2967	0.04%	502	209	456
ふき佃煮	9	6555	0.04%	1413	0.01%	210	0.00%	503	991	1716
米菓	15	6520	0.04%	1450	0.01%	3939	0.05%	504	981	364
フレンチトースト	11	6486	0.04%	2549	0.02%	4957	0.06%	505	720	305
ソーメンたしや	2	6466	0.04%	1706	0.02%	1687	0.02%	506	898	700
きつねそば	5	6459	0.04%	881	0.01%	1718	0.02%	507	1237	686
とりのきも煮つけ	4	6415	0.04%	2111	0.02%	709	0.01%	508	805	1103
さばの味噌煮	10	6411	0.04%	2490	0.02%	1877	0.02%	509	728	636
小松菜のお浸し(醤油かけ、かつお節付き)	16	6410	0.04%	4564	0.04%	445	0.01%	510	447	1369
いかの焼もの	14	6389	0.04%	2953	0.03%	1008	0.01%	511	639	922
たぬきうどん	3	6378	0.04%	700	0.01%	1000	0.01%	512	1348	930
いかの煮もの	12	6366	0.04%	3453	0.03%	934	0.01%	513	571	961
【長野】おやき	7	6365	0.04%	5368	0.05%	6832	0.08%	514	386	227
ニラたま	8	6353	0.04%	5414	0.05%	1914	0.02%	515	382	630
カレーシチュー	4	6320	0.04%	2837	0.03%	1713	0.02%	516	662	690
ミルクココア	16	6311	0.04%	10267	0.09%	4495	0.06%	517	214	332
あじのフライ	15	6300	0.04%	5279	0.05%	3637	0.04%	518	394	387
かき揚げ	15	6281	0.04%	6029	0.06%	4651	0.06%	519	355	320
インスタントそば	3	6237	0.04%	551	0.01%	1063	0.01%	520	1470	899
野菜の煮物(さとうなし)	7	6211	0.04%	3337	0.03%	527	0.01%	521	586	1271
スープ餃子	8	6202	0.04%	2553	0.02%	1092	0.01%	522	719	887
網焼き	7	6182	0.04%	2907	0.03%	1435	0.02%	523	647	753
ごま豆腐	10	6148	0.04%	2253	0.02%	2588	0.03%	524	771	515
オニオンライス	8	6144	0.04%	1919	0.02%	884	0.01%	525	849	991
白菜鍋	4	6133	0.04%	4314	0.04%	1466	0.02%	526	468	745
フライ盛り合わせ	7	6112	0.04%	3203	0.03%	2659	0.03%	527	600	499
かわはぎの煮付け	4	6112	0.04%	1658	0.02%	553	0.01%	528	920	1245
牛肉の煮もの	10	6055	0.04%	2470	0.02%	1953	0.02%	529	732	621
貝のさしみ	8	6042	0.04%	2742	0.03%	674	0.01%	530	678	1125
チーズサンド	3	6006	0.04%	1701	0.02%	3036	0.04%	531	902	449
大豆と昆布の煮物	7	5961	0.04%	5408	0.05%	978	0.01%	532	383	941
かぼちゃのスープ	9	5955	0.03%	4501	0.04%	1764	0.02%	533	453	672
ゆしどうふ	5	5952	0.03%	3698	0.03%	875	0.01%	534	539	995
梅干し入りおにぎり	8	5938	0.03%	750	0.01%	2557	0.03%	535	1314	519
釜あげうどん	4	5937	0.03%	808	0.01%	1824	0.02%	536	1279	654
トマトジュース(無塩)	4	5934	0.03%	6708	0.06%	439	0.01%	537	320	1375
鶏肉の香草焼き	13	5864	0.03%	4513	0.04%	3281	0.04%	538	452	421
いかの煮付け	9	5861	0.03%	2794	0.03%	922	0.01%	539	667	970
ぜんざい	12	5859	0.03%	8521	0.08%	10107	0.12%	540	258	139
肉なべ	3	5848	0.03%	6212	0.06%	2867	0.04%	541	344	469
ココア	22	5845	0.03%	19315	0.18%	9273	0.11%	542	111	157
貝の佃煮	12	5836	0.03%	629	0.01%	472	0.01%	543	1399	1335
豚肉の肉巻	10	5800	0.03%	4291	0.04%	2172	0.03%	544	470	577
まぐろの山かけ	9	5788	0.03%	9051	0.08%	2362	0.03%	545	243	542
ひじきの炒め煮	9	5759	0.03%	3039	0.03%	1027	0.01%	546	625	912
白身魚の煮つけ	8	5758	0.03%	2579	0.02%	1326	0.02%	547	713	797
じゃがいも炒め	9	5747	0.03%	8192	0.07%	2489	0.03%	548	272	528
野菜サラダ(豚肉入)	6	5718	0.03%	3416	0.03%	1362	0.02%	549	574	784
【長野】ハンバーグ定食	3	5703	0.03%	3183	0.03%	3185	0.04%	550	601	429
何も入れないおにぎり	11	5689	0.03%	822	0.01%	4289	0.05%	551	1270	342
トマト煮	7	5668	0.03%	7313	0.07%	2912	0.04%	552	295	463
さつまいもの煮もの	18	5663	0.03%	8405	0.08%	2635	0.03%	553	263	506
さわらの焼もの	9	5661	0.03%	6078	0.06%	2254	0.03%	554	352	562
* <魚類>(いわし類)しらす干し微乾燥品	9	5632	0.03%	739	0.01%	398	0.00%	555	1324	1429
トースト(マーガリンorバターとチーズ)	8	5627	0.03%	794	0.01%	2974	0.04%	556	1291	454
スパゲティー(インスタント)	6	5615	0.03%	897	0.01%	2251	0.03%	557	1229	564
団子	14	5611	0.03%	1963	0.02%	5482	0.07%	558	845	268
大根おろし和え	11	5594	0.03%	4858	0.04%	1127	0.01%	559	424	877

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団 数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
海鮮丼	6	5592	0.03%	3617	0.03%	2633	0.03%	560	550	507
豚肉の甘煮	6	5590	0.03%	2886	0.03%	2852	0.04%	561	653	472
じゃが芋のチーズ焼き	6	5564	0.03%	4536	0.04%	1916	0.02%	562	450	627
*しろろり漬物奈良漬	9	5559	0.03%	327	0.00%	513	0.01%	563	1704	1289
かぼちゃ入りポタージュ	6	5548	0.03%	5383	0.05%	1768	0.02%	564	384	671
きゅうりもみ	11	5514	0.03%	2664	0.02%	587	0.01%	565	698	1208
ミックスジュース	17	5511	0.03%	13031	0.12%	3444	0.04%	566	164	407
ラーメン風具入りそうめん	4	5499	0.03%	615	0.01%	942	0.01%	567	1410	958
ニラレバ炒め	9	5493	0.03%	5053	0.05%	2416	0.03%	568	411	534
牛肉の炒めもの(付け野菜なし)	9	5492	0.03%	2865	0.03%	2915	0.04%	569	658	460
なすのみそ煮	8	5487	0.03%	2730	0.02%	1115	0.01%	570	682	881
鶏つくね	8	5470	0.03%	3277	0.03%	2268	0.03%	571	592	558
ミートボール	15	5442	0.03%	2418	0.02%	2034	0.03%	572	740	599
ちくわの炒めもの	11	5398	0.03%	1464	0.01%	1171	0.01%	573	977	861
洋菓子	20	5383	0.03%	4120	0.04%	13112	0.16%	574	491	102
たらの焼き物	3	5378	0.03%	582	0.01%	168	0.00%	575	1433	1818
* (だいこん類)漬物みそ漬	4	5368	0.03%	342	0.00%	95	0.00%	576	1682	2016
中華サラダ(春雨サラダ)	14	5367	0.03%	1804	0.02%	1686	0.02%	577	874	701
カレー汁	7	5352	0.03%	1882	0.02%	1324	0.02%	578	857	803
温泉卵	13	5348	0.03%	1760	0.02%	1837	0.02%	579	886	649
ひき肉カレー	5	5324	0.03%	4681	0.04%	4272	0.05%	580	433	343
ポトフ	5	5311	0.03%	4589	0.04%	1755	0.02%	581	443	676
もち	11	5288	0.03%	5532	0.05%	7822	0.10%	582	378	200
鶏肉の塩焼き	11	5287	0.03%	4141	0.04%	2295	0.03%	583	488	554
白菜のお浸し(醤油かけ、かつお節付き)	8	5282	0.03%	3894	0.04%	447	0.01%	584	512	1365
生揚げと野菜の煮物	8	5281	0.03%	2351	0.02%	1161	0.01%	585	752	867
クラッカー	15	5280	0.03%	1149	0.01%	4240	0.05%	586	1085	345
豚肉の冷しゃぶ	6	5255	0.03%	2433	0.02%	1098	0.01%	587	738	886
納豆(しらす、のりかけ)	7	5187	0.03%	4562	0.04%	1414	0.02%	588	448	766
みそおにぎり	3	5178	0.03%	1496	0.01%	3052	0.04%	589	962	447
天津どん	3	5165	0.03%	1051	0.01%	2640	0.03%	590	1143	504
魚介類の蒸し物	12	5163	0.03%	4423	0.04%	2392	0.03%	591	457	537
ハムと野菜のサラダ(ドレッシングかけ)	8	5150	0.03%	2861	0.03%	953	0.01%	592	659	955
トマトスープ	8	5133	0.03%	2299	0.02%	513	0.01%	593	765	1290
なすの焼き物	10	5121	0.03%	4073	0.04%	913	0.01%	594	497	974
れんこんのきんぴら	17	5120	0.03%	4865	0.04%	1457	0.02%	595	422	750
がんもどきの煮もの	12	5116	0.03%	1547	0.01%	1695	0.02%	596	948	696
いかなごぎ煮	10	5113	0.03%	1871	0.02%	779	0.01%	597	863	1060
とりなべ	3	5111	0.03%	3603	0.03%	1505	0.02%	598	554	736
炊き込みご飯のおにぎり	7	5087	0.03%	991	0.01%	1960	0.02%	599	1168	618
ふるふき大根	7	5059	0.03%	3236	0.03%	619	0.01%	600	597	1174
豆腐のあんかけ	4	5045	0.03%	2498	0.02%	1717	0.02%	601	726	687
* スナック類ポテトチップスポテトチップス	13	5044	0.03%	15132	0.14%	6986	0.09%	602	148	223
まんじゅう	27	5043	0.03%	4849	0.04%	19906	0.25%	603	425	71
すいとん	4	5038	0.03%	2135	0.02%	2003	0.02%	604	800	605
とろろ昆布汁	6	5022	0.03%	2868	0.03%	156	0.00%	605	656	1848
かやくうどん	3	5016	0.03%	613	0.01%	865	0.01%	606	1413	1005
メンチカツ	16	5016	0.03%	4042	0.04%	4754	0.06%	607	500	311
付け野菜つきコロッケ	5	5016	0.03%	3945	0.04%	2099	0.03%	608	510	590
他人どんぶり	5	5005	0.03%	2297	0.02%	4204	0.05%	609	766	347
生あげの網焼き	12	5002	0.03%	2898	0.03%	2008	0.02%	610	650	604
海草サラダ	14	5001	0.03%	2205	0.02%	669	0.01%	611	780	1128
きなこ入り牛乳	7	4992	0.03%	26950	0.25%	9349	0.12%	612	72	156
タンメン	2	4992	0.03%	2038	0.02%	1528	0.02%	613	822	730
トマトサラダ	11	4967	0.03%	7471	0.07%	1617	0.02%	614	292	715
さけの油焼き	9	4954	0.03%	4092	0.04%	2309	0.03%	615	495	551
野菜サンドウィッチ	3	4945	0.03%	1132	0.01%	2144	0.03%	616	1094	583
ジャーマンポテト	10	4907	0.03%	4630	0.04%	2220	0.03%	617	437	567
カレーパン	10	4891	0.03%	2592	0.02%	3971	0.05%	618	712	361
炊き合わせ	5	4864	0.03%	1459	0.01%	556	0.01%	619	978	1239
さば缶	4	4844	0.03%	2412	0.02%	1826	0.02%	620	742	653
白身魚の焼きもの	11	4836	0.03%	4284	0.04%	1680	0.02%	621	471	702
のり弁当	3	4835	0.03%	2010	0.02%	2728	0.03%	622	833	489
ロールパン(マーガリン付き)	6	4806	0.03%	1036	0.01%	3437	0.04%	623	1150	408
冷しゃぶしゃぶ(野菜添え)	6	4793	0.03%	6048	0.06%	2800	0.03%	624	354	478
豚肉の炒めもの(付け野菜なし)	9	4786	0.03%	2703	0.02%	2565	0.03%	625	688	516
ハム(生、付け野菜付き)	10	4782	0.03%	2043	0.02%	1024	0.01%	626	821	914
いさきの煮つけ	3	4774	0.03%	2459	0.02%	1302	0.02%	627	734	810
山かけそば	5	4760	0.03%	1468	0.01%	1247	0.02%	628	973	832
おにぎりの盛り合わせ	6	4756	0.03%	1170	0.01%	2635	0.03%	629	1076	505
おろし和え	6	4754	0.03%	2492	0.02%	583	0.01%	630	727	1212
ゆで野菜のマヨネーズかけ	17	4733	0.03%	5233	0.05%	2958	0.04%	631	398	457
カニなべ	4	4709	0.03%	2650	0.02%	571	0.01%	632	702	1226
ロールパンサンドイッチ	8	4695	0.03%	1372	0.01%	2877	0.04%	633	1004	466
ブロッコリーのごまあえ	7	4690	0.03%	3268	0.03%	833	0.01%	634	594	1028
豆乳	14	4688	0.03%	21056	0.19%	7539	0.09%	635	93	207
マヨネーズあえ	13	4667	0.03%	4009	0.04%	2236	0.03%	636	502	565
もやしのお浸し(醤油かけ)	13	4662	0.03%	816	0.01%	372	0.00%	637	1276	1454
かつおのたたき(薬味付き)	12	4661	0.03%	5041	0.05%	1758	0.02%	638	413	674
魚の照り焼き	12	4638	0.03%	4345	0.04%	3087	0.04%	639	465	441

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
エビチリソース	12	4585	0.03%	3067	0.03%	1182	0.01%	640	623	855
五目ご飯	8	4577	0.03%	1465	0.01%	3084	0.04%	641	976	442
ワントンスープ	7	4571	0.03%	1660	0.02%	859	0.01%	642	918	1009
クラムチャウダー	7	4567	0.03%	2301	0.02%	1264	0.02%	643	764	827
生あげの煮もの	6	4562	0.03%	2453	0.02%	1342	0.02%	644	735	789
肉団子入り煮物	7	4545	0.03%	4097	0.04%	2305	0.03%	645	494	552
付け野菜付き炒り卵	6	4545	0.03%	2351	0.02%	1823	0.02%	646	753	655
かまあげうどん	2	4538	0.03%	347	0.00%	1324	0.02%	647	1675	802
*こむぎ[パン類]クロワッサン	7	4536	0.03%	869	0.01%	4323	0.05%	648	1245	340
塩昆布入りおにぎり(海苔付き)	9	4487	0.03%	1261	0.01%	2200	0.03%	649	1039	569
ゆでたこ	8	4482	0.03%	1540	0.01%	559	0.01%	650	953	1235
なべやきうどん	4	4453	0.03%	1856	0.02%	1740	0.02%	651	866	682
野菜のうま煮	3	4449	0.03%	1980	0.02%	772	0.01%	652	841	1064
押寿司	8	4438	0.03%	1048	0.01%	3340	0.04%	653	1144	417
そうめんの炒めもの	2	4425	0.03%	1120	0.01%	1253	0.02%	654	1101	829
小魚の佃煮	8	4422	0.03%	1156	0.01%	530	0.01%	655	1080	1265
ジャム付き食パン	6	4412	0.03%	1002	0.01%	2760	0.03%	656	1161	484
*うめ梅干し調味漬	8	4410	0.03%	191	0.00%	141	0.00%	657	1933	1885
クリームコロッケ(えびクリームコロッケ以外)	12	4380	0.03%	908	0.01%	3156	0.04%	658	1219	433
もろきゅう	10	4353	0.03%	2655	0.02%	412	0.01%	659	700	1421
きのこソテー	10	4352	0.03%	4217	0.04%	1105	0.01%	660	481	883
そばろどんぶり	3	4351	0.03%	1652	0.02%	2677	0.03%	661	921	496
茄子の揚げ浸し	11	4345	0.03%	3474	0.03%	1577	0.02%	662	567	721
鶏肉の揚げ物	9	4323	0.03%	3372	0.03%	3396	0.04%	663	583	412
きしめん	3	4323	0.03%	1319	0.01%	1336	0.02%	664	1020	793
豚肉入りすきやき	5	4306	0.03%	4075	0.04%	1988	0.02%	665	496	612
鶏肉のケチャップ煮	5	4296	0.03%	2036	0.02%	1216	0.01%	666	824	845
ほうれん草のお浸しとちりめんじゃこ	9	4294	0.03%	3224	0.03%	633	0.01%	667	599	1163
トースト(はちみつ付き)	7	4293	0.03%	837	0.01%	2738	0.03%	668	1259	487
かぼちゃコロッケ	12	4285	0.03%	4527	0.04%	2251	0.03%	669	451	563
和菓子	27	4273	0.03%	8291	0.08%	22577	0.28%	670	270	62
ゆで卵と生野菜のサラダ(ドレッシング付き)	8	4270	0.03%	3002	0.03%	1013	0.01%	671	633	918
ポタージュ(特に明記無し)	6	4244	0.02%	1508	0.01%	855	0.01%	672	960	1014
たらこスパゲッティ	5	4237	0.02%	1358	0.01%	2186	0.03%	673	1008	573
チーズちくわ	8	4205	0.02%	389	0.00%	847	0.01%	674	1621	1019
えんどうの卵とじ	8	4192	0.02%	2937	0.03%	1510	0.02%	675	645	735
青菜の煮もの	7	4186	0.02%	2346	0.02%	327	0.00%	676	755	1531
五目煮豆	6	4181	0.02%	4260	0.04%	813	0.01%	677	477	1040
ロール白菜	5	4178	0.02%	3809	0.03%	1754	0.02%	678	522	677
オムレツ(野菜つき)	9	4175	0.02%	3485	0.03%	2312	0.03%	679	565	550
煮豚	7	4168	0.02%	2165	0.02%	1398	0.02%	680	793	771
揚げもの盛り合わせ	7	4163	0.02%	3464	0.03%	2656	0.03%	681	569	500
シュークリーム	25	4155	0.02%	4098	0.04%	10181	0.13%	682	493	138
チーズケーキ	21	4150	0.02%	3027	0.03%	10666	0.13%	683	627	130
まつたけご飯	7	4143	0.02%	1084	0.01%	2000	0.02%	684	1124	608
味付きパン	7	4132	0.02%	1211	0.01%	2496	0.03%	685	1059	527
*(トマト類)缶詰ジュース	6	4122	0.02%	4659	0.04%	305	0.00%	686	435	1565
わらびの煮もの	9	4107	0.02%	2761	0.03%	856	0.01%	687	672	1011
ソーセージ(生)	8	4089	0.02%	863	0.01%	1363	0.02%	688	1247	783
ポークステーキ(付け野菜なし)	10	4060	0.02%	4403	0.04%	2871	0.04%	689	460	467
牛乳(添加ものあり)	14	4052	0.02%	19536	0.18%	7644	0.09%	690	107	204
*ザーサイ漬物	6	4050	0.02%	510	0.00%	17	0.00%	691	1504	2327
いかフライ	10	4047	0.02%	1639	0.01%	1416	0.02%	692	926	765
しらす干し醤油かけ	5	4042	0.02%	519	0.00%	188	0.00%	693	1491	1763
わかめ入りおにぎり	7	4039	0.02%	1127	0.01%	3042	0.04%	694	1096	448
野菜とハムのクリーム煮	4	4027	0.02%	1848	0.02%	1606	0.02%	695	868	718
なす田楽	7	4024	0.02%	2952	0.03%	1738	0.02%	696	640	683
鉄火どんぶり	4	4023	0.02%	4647	0.04%	3184	0.04%	697	436	430
鶏肉のフライ(付け野菜なし)	10	4023	0.02%	1970	0.02%	3010	0.04%	698	843	451
にがうりと豆腐の炒め物	5	4019	0.02%	2014	0.02%	847	0.01%	699	831	1018
野菜スパゲッティ	4	4017	0.02%	1983	0.02%	1845	0.02%	700	840	645
きのこ入り炒め物	10	4013	0.02%	4320	0.04%	1307	0.02%	701	467	808
昆布茶	7	3990	0.02%	162	0.00%	21	0.00%	702	1989	2306
ハムソテー	7	3990	0.02%	2361	0.02%	1003	0.01%	703	751	926
まぐろの焼きもの	7	3967	0.02%	3982	0.04%	1297	0.02%	704	505	813
サケフライ	7	3966	0.02%	2196	0.02%	2136	0.03%	705	782	585
付け野菜付き魚介類のフライ	4	3964	0.02%	2251	0.02%	1709	0.02%	706	774	691
いんげんのごまあえ	18	3960	0.02%	3771	0.03%	1418	0.02%	707	527	763
野菜ポン酢のしょうゆあえ	7	3957	0.02%	2877	0.03%	593	0.01%	708	655	1201
ハムと生野菜のサラダ(ドレッシング付き)	7	3952	0.02%	2393	0.02%	916	0.01%	709	746	971
【鳥取】イグス	6	3942	0.02%	629	0.01%	223	0.00%	710	1400	1700
焼きビーマン	12	3939	0.02%	2320	0.02%	320	0.00%	711	760	1541
エビフライ(野菜付)	7	3934	0.02%	2692	0.02%	1570	0.02%	712	690	722
アボガド	7	3931	0.02%	8123	0.07%	2146	0.03%	713	274	582
めざしの焼き物	9	3930	0.02%	753	0.01%	843	0.01%	714	1311	1022
レバー炒め	9	3914	0.02%	3686	0.03%	1775	0.02%	715	542	667
ブロッコリーのお浸し(ドレッシングあえ)	18	3893	0.02%	3012	0.03%	799	0.01%	716	630	1049
おかか入りおにぎり(海苔付き)	4	3888	0.02%	1088	0.01%	2860	0.04%	717	1121	471
豆腐の煮もの	6	3881	0.02%	1750	0.02%	1184	0.01%	718	890	853
こぶ巻(何も入らず)	4	3856	0.02%	1802	0.02%	121	0.00%	719	875	1937

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
焼きおにぎり	7	3855	0.02%	545	0.00%	1699	0.02%	720	1474	695
レバーの煮物	10	3853	0.02%	2004	0.02%	736	0.01%	721	835	1084
人参の卵とじ	6	3828	0.02%	3112	0.03%	1468	0.02%	722	611	744
ウィンナーソーセージ炒め(付け野菜つき)	4	3820	0.02%	1533	0.01%	1104	0.01%	723	958	884
あじの煮付け	3	3818	0.02%	1286	0.01%	666	0.01%	724	1029	1133
かれいのフライ	7	3811	0.02%	1482	0.01%	1457	0.02%	725	968	749
チーズ付きトースト	7	3805	0.02%	534	0.00%	1755	0.02%	726	1479	675
*きゅうり漬物塩漬	13	3800	0.02%	836	0.01%	61	0.00%	727	1261	2139
ビビンバ	7	3789	0.02%	2186	0.02%	3033	0.04%	728	786	450
こんにゃくのさしみ	11	3788	0.02%	787	0.01%	196	0.00%	729	1297	1744
卵入りとろろ	11	3784	0.02%	5259	0.05%	1133	0.01%	730	396	874
ツナトースト	4	3780	0.02%	831	0.01%	1995	0.02%	731	1266	610
自家製いかの塩辛	2	3780	0.02%	238	0.00%	164	0.00%	732	1838	1828
ご飯(ふりかけ付き)	8	3777	0.02%	1303	0.01%	4701	0.06%	733	1025	314
豆腐のサラダ	9	3777	0.02%	4304	0.04%	2367	0.03%	734	469	540
食塩付きゆで卵	7	3776	0.02%	1012	0.01%	1222	0.02%	735	1156	844
かこの塩ゆで	8	3774	0.02%	2396	0.02%	610	0.01%	736	745	1186
フライ盛り合わせ(自家製)	6	3773	0.02%	2030	0.02%	1703	0.02%	737	826	693
生野菜(醤油かけ)	15	3766	0.02%	2478	0.02%	247	0.00%	738	731	1658
塩昆布入りおにぎり	4	3762	0.02%	1075	0.01%	2141	0.03%	739	1129	584
ブロッコリーのお浸し(マヨネーズあえ)	19	3733	0.02%	3504	0.03%	2319	0.03%	740	563	546
ひじきのいため煮	9	3709	0.02%	2095	0.02%	856	0.01%	741	810	1012
野菜付き豚肉の焼き肉	7	3701	0.02%	2683	0.02%	1689	0.02%	742	693	699
魚の南蛮漬け	9	3697	0.02%	3144	0.03%	2034	0.03%	743	609	598
串カツ	7	3695	0.02%	1636	0.01%	1896	0.02%	744	927	634
かゆ(玄米)	2	3689	0.02%	848	0.01%	638	0.01%	745	1254	1157
クリームサンドクッキー	5	3680	0.02%	299	0.00%	804	0.01%	746	1743	1043
アスパラガスの炒めもの	11	3674	0.02%	1823	0.02%	608	0.01%	747	871	1187
トースト(ゴマペースト付き)	5	3674	0.02%	1130	0.01%	2501	0.03%	748	1095	525
ハムフライ	6	3672	0.02%	768	0.01%	1370	0.02%	749	1304	780
あんかけそば	2	3668	0.02%	1665	0.02%	1489	0.02%	750	915	740
大豆の五目煮	8	3643	0.02%	3474	0.03%	945	0.01%	751	566	957
野菜盛り合せ(料理名不明)	5	3638	0.02%	2133	0.02%	673	0.01%	752	802	1126
ビーマン肉づめ	4	3637	0.02%	2336	0.02%	1323	0.02%	753	758	804
おぐらのあえもの	15	3604	0.02%	3540	0.03%	830	0.01%	754	558	1030
キャベツの煮物	4	3596	0.02%	1585	0.01%	956	0.01%	755	938	954
マリネ	4	3596	0.02%	1670	0.02%	608	0.01%	756	910	1190
まぐろの煮付け	3	3560	0.02%	1996	0.02%	746	0.01%	757	836	1079
冷やしそば	5	3554	0.02%	820	0.01%	865	0.01%	758	1272	1006
アイスコーヒー	23	3546	0.02%	35100	0.32%	8743	0.11%	759	50	179
ブロッコリーのお浸し(醤油かけ)	9	3542	0.02%	1957	0.02%	348	0.00%	760	847	1492
ほうれんそうのお浸し(しらすかけ)	8	3534	0.02%	3734	0.03%	247	0.00%	761	533	1656
あじのみりん干し	6	3527	0.02%	1001	0.01%	608	0.01%	762	1163	1188
豚肉のみそ炒め	6	3524	0.02%	2615	0.02%	2314	0.03%	763	707	547
アメリカンドッグ	4	3522	0.02%	673	0.01%	2075	0.03%	764	1365	592
にゅうめん(具入り)	4	3518	0.02%	453	0.00%	296	0.00%	765	1556	1579
パンケーキ	6	3511	0.02%	1565	0.01%	2383	0.03%	766	941	538
鳥菜チャンプルー	6	3499	0.02%	5072	0.05%	1406	0.02%	767	410	770
* (だいこん類)漬物ぬかみそ漬	7	3495	0.02%	1118	0.01%	70	0.00%	768	1104	2106
いんげんの煮もの	5	3493	0.02%	2313	0.02%	367	0.00%	769	761	1463
梅の砂糖漬	6	3491	0.02%	103	0.00%	59	0.00%	770	2139	2146
*きゅうり漬物しょうゆ漬	8	3483	0.02%	172	0.00%	109	0.00%	771	1965	1976
ちりめんじゃこ(醤油かけ)	6	3483	0.02%	692	0.01%	181	0.00%	772	1352	1783
チキンライス	3	3471	0.02%	1305	0.01%	1797	0.02%	773	1023	661
うなぎの蒲焼き	4	3460	0.02%	961	0.01%	932	0.01%	774	1184	963
自家製味噌漬け	8	3445	0.02%	1115	0.01%	154	0.00%	775	1108	1850
魚のあんかけ	4	3431	0.02%	1397	0.01%	551	0.01%	776	995	1247
ポテトコロッケ(その他)	17	3431	0.02%	4324	0.04%	2816	0.03%	777	466	476
その他の野菜の白あえ	8	3410	0.02%	3386	0.03%	1525	0.02%	778	578	731
ませご飯(鮭入り)	3	3409	0.02%	902	0.01%	1067	0.01%	779	1224	898
青菜の白あえ	9	3408	0.02%	2949	0.03%	1087	0.01%	780	641	890
野菜の酢の物(複数の野菜入り)	10	3401	0.02%	1829	0.02%	510	0.01%	781	870	1293
ちくわの天ぷら	7	3370	0.02%	573	0.01%	828	0.01%	782	1442	1031
なます	8	3360	0.02%	2343	0.02%	744	0.01%	783	756	1081
きのこ佃煮	4	3350	0.02%	596	0.01%	92	0.00%	784	1425	2023
わらびのお浸し	7	3349	0.02%	495	0.00%	421	0.01%	785	1516	1409
豚肉入り野菜炒め煮	6	3343	0.02%	2374	0.02%	1167	0.01%	786	749	864
野菜付き牛肉、豚肉の焼き肉	3	3341	0.02%	2634	0.02%	1662	0.02%	787	705	707
ホットサンド	2	3335	0.02%	796	0.01%	2015	0.02%	788	1287	603
三色どんぶり	2	3314	0.02%	1522	0.01%	2223	0.03%	789	959	566
山菜の煮もの	4	3290	0.02%	1586	0.01%	376	0.00%	790	936	1449
きすの煮つけ	4	3281	0.02%	1217	0.01%	479	0.01%	791	1056	1328
白身魚のあんかけ	7	3280	0.02%	2946	0.03%	1431	0.02%	792	644	756
いか珍味	10	3279	0.02%	586	0.01%	625	0.01%	793	1430	1171
ごま入りおにぎり	6	3275	0.02%	1118	0.01%	3108	0.04%	794	1105	437
ぶりさしみ	4	3272	0.02%	3604	0.03%	2162	0.03%	795	552	579
* その他麦茶浸出液	32	3256	0.02%	18467	0.17%	3061	0.04%	796	114	446
おにぎり(炊き込みご飯)	6	3249	0.02%	875	0.01%	1461	0.02%	797	1239	747
中華風鍋	3	3248	0.02%	2347	0.02%	1000	0.01%	798	754	931
いわしのフライ	9	3241	0.02%	2414	0.02%	2590	0.03%	799	741	514

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量:食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
ミートローフ	4	3239	0.02%	2038	0.02%	1411	0.02%	800	823	769
ハムの炒めもの(付け野菜付き)	3	3211	0.02%	1703	0.02%	926	0.01%	801	901	969
* (トマト類)缶詰ミックスジュース	6	3200	0.02%	2560	0.02%	218	0.00%	802	717	1705
焼きなすのしょうが醤油	8	3199	0.02%	3100	0.03%	502	0.01%	803	614	1302
めんたいこスパゲッティ	2	3199	0.02%	258	0.00%	842	0.01%	804	1807	1024
にしの煮つけ	4	3186	0.02%	1290	0.01%	874	0.01%	805	1028	997
春菊のお浸し(醤油かけ)	9	3182	0.02%	2558	0.02%	236	0.00%	806	718	1682
牛肉入りクリームシチュー	2	3174	0.02%	3077	0.03%	1426	0.02%	807	617	757
チョコレート	31	3172	0.02%	19602	0.18%	25378	0.31%	808	105	52
ひやむぎ	3	3170	0.02%	452	0.00%	1140	0.01%	809	1558	872
山いもの煮もの	4	3168	0.02%	3760	0.03%	1108	0.01%	810	528	882
ゆでソーセージ	8	3168	0.02%	842	0.01%	1234	0.02%	811	1256	838
えびの天ぷら	11	3167	0.02%	3303	0.03%	2182	0.03%	812	588	574
しいたけの煮もの	6	3158	0.02%	2028	0.02%	363	0.00%	813	827	1474
鮭の味噌漬け焼き	4	3155	0.02%	1677	0.02%	845	0.01%	814	908	1020
たちのおの焼もの	6	3143	0.02%	1401	0.01%	1279	0.02%	815	993	821
えび餃子	6	3127	0.02%	1167	0.01%	927	0.01%	816	1077	966
キムチ(自家製)	7	3112	0.02%	1339	0.01%	185	0.00%	817	1018	1767
その他のポタージュ	4	3106	0.02%	1257	0.01%	617	0.01%	818	1043	1176
春菊のお浸し(醤油かけ、かつお節付き)	6	3104	0.02%	2030	0.02%	252	0.00%	819	825	1644
グラタン(マカロニグラタン以外)	8	3101	0.02%	1905	0.02%	1273	0.02%	820	853	823
あさりの酒蒸し	8	3096	0.02%	1202	0.01%	201	0.00%	821	1062	1734
くきわかめの佃煮	4	3094	0.02%	426	0.00%	80	0.00%	822	1580	2066
和風スパゲッティ	4	3094	0.02%	1081	0.01%	1524	0.02%	823	1126	732
* (なす類)漬物塩漬	9	3089	0.02%	913	0.01%	81	0.00%	824	1217	2062
ジーマーミ豆腐	4	3087	0.02%	1204	0.01%	1339	0.02%	825	1061	791
*菓子パン類クリームパン	9	3087	0.02%	1058	0.01%	2690	0.03%	826	1138	493
きす干ものの焼もの	5	3071	0.02%	1453	0.01%	464	0.01%	827	979	1348
はちみつ付きトースト	4	3071	0.02%	635	0.01%	1803	0.02%	828	1395	660
コッペパン	10	3070	0.02%	591	0.01%	1954	0.02%	829	1428	620
汁ピーフン	4	3069	0.02%	1695	0.02%	1617	0.02%	830	904	716
とりそばろ	3	3058	0.02%	1682	0.02%	1211	0.01%	831	906	847
レバー煮物	6	3045	0.02%	2390	0.02%	808	0.01%	832	747	1042
炒りおから	8	3043	0.02%	4049	0.04%	818	0.01%	833	499	1037
プリン	23	3036	0.02%	6748	0.06%	6123	0.08%	834	315	252
れんこん煮	6	3024	0.02%	1304	0.01%	324	0.00%	835	1024	1536
チキン南蛮	5	3019	0.02%	1783	0.02%	1931	0.02%	836	881	625
青菜のピーナッツあえ	4	3016	0.02%	2766	0.03%	719	0.01%	837	671	1096
肉そば	2	3000	0.02%	662	0.01%	850	0.01%	838	1375	1016
ピーマンの甘辛煮	6	2999	0.02%	1353	0.01%	394	0.00%	839	1010	1434
かれのいムニエル	6	2989	0.02%	2669	0.02%	1019	0.01%	840	697	916
白身魚の天ぷら	14	2966	0.02%	3542	0.03%	2291	0.03%	841	557	555
ゆでいか	6	2965	0.02%	2051	0.02%	585	0.01%	842	820	1211
そばろ弁当	4	2958	0.02%	2251	0.02%	3164	0.04%	843	772	432
シーチキン入りおにぎり	8	2954	0.02%	906	0.01%	2038	0.03%	844	1221	597
ハム付き目玉焼き	4	2949	0.02%	723	0.01%	719	0.01%	845	1336	1097
にしの焼もの	5	2942	0.02%	2095	0.02%	1368	0.02%	846	811	782
目玉焼き(ソースかけ)	9	2936	0.02%	957	0.01%	1174	0.01%	847	1189	859
赤魚の焼もの	6	2927	0.02%	2238	0.02%	988	0.01%	848	776	940
焼き豚(タレ付き)	6	2926	0.02%	937	0.01%	529	0.01%	849	1206	1267
ウインナーソーセージ付き炒り卵	4	2925	0.02%	1174	0.01%	1009	0.01%	850	1074	920
フランスパンサンドイッチ	4	2917	0.02%	733	0.01%	1391	0.02%	851	1329	775
鶏肉の焼き肉(野菜なし)	9	2912	0.02%	1847	0.02%	1412	0.02%	852	869	768
貝の煮もの	4	2907	0.02%	738	0.01%	446	0.01%	853	1325	1366
鶏肉の揚げ煮	2	2883	0.02%	1993	0.02%	1346	0.02%	854	837	788
* あまのり味付けのり	22	2880	0.02%	4574	0.04%	303	0.00%	855	446	1568
たつたあげ	8	2879	0.02%	2023	0.02%	1675	0.02%	856	829	704
のり佃煮入りおにぎり	4	2873	0.02%	949	0.01%	2176	0.03%	857	1198	575
青菜のごまあえ	7	2870	0.02%	3008	0.03%	595	0.01%	858	632	1198
クリームスパゲッティ	4	2860	0.02%	3755	0.03%	2561	0.03%	859	530	518
* (しょうが類)しょうが漬物酢漬	6	2856	0.02%	21	0.00%	19	0.00%	860	2333	2315
カルボナーラスパゲッティ	4	2852	0.02%	677	0.01%	1869	0.02%	861	1362	638
サラダ(ハムと卵入り)	6	2850	0.02%	1574	0.01%	957	0.01%	862	940	953
五目煮	3	2846	0.02%	792	0.01%	529	0.01%	863	1294	1268
わかめそば	2	2845	0.02%	514	0.00%	575	0.01%	864	1497	1222
鯖のみりん干し	7	2841	0.02%	1441	0.01%	1549	0.02%	865	987	728
いかの塩ゆで	5	2835	0.02%	1119	0.01%	335	0.00%	866	1103	1513
れんこんのはさみあげ	3	2829	0.02%	1796	0.02%	1169	0.01%	867	876	862
魚寿司	5	2824	0.02%	1054	0.01%	2515	0.03%	868	1140	522
ふりかけごはん	11	2805	0.02%	883	0.01%	3758	0.05%	869	1235	381
【長野】塩ますのゆでのもの	2	2801	0.02%	690	0.01%	217	0.00%	870	1353	1707
野菜の味噌炒め	4	2784	0.02%	1962	0.02%	768	0.01%	871	846	1065
ごまかけごはん	9	2782	0.02%	1660	0.02%	6592	0.08%	872	917	237
コーンフレーク	7	2780	0.02%	2175	0.02%	1639	0.02%	873	789	711
野菜の塩もみ	6	2778	0.02%	744	0.01%	240	0.00%	874	1318	1678
ビーフストロガノフ	3	2776	0.02%	987	0.01%	656	0.01%	875	1170	1139
野菜のみのクリームシチュー	2	2776	0.02%	1191	0.01%	474	0.01%	876	1065	1334
ばら寿司	3	2762	0.02%	1121	0.01%	1481	0.02%	877	1100	742
付け野菜付きオムレツ	7	2761	0.02%	2562	0.02%	1945	0.02%	878	716	623
フィレオフィッシュ	4	2746	0.02%	918	0.01%	1554	0.02%	879	1213	726

(次ページへ続く)

(続き)表33 料理別にみた食塩・カリウムエネルギー・摂取量・食塩の摂取量への寄与率順(摂取されていた料理:全2402食品)

料理名	集団数*	食塩(g)		カリウム(mg)		エネルギー(kcal)		摂取量順位		
		合計	寄与率	合計	寄与率	合計	寄与率	食塩	カリウム	エネルギー
付け野菜付き魚の空揚げ	6	2742	0.02%	3947	0.04%	1872	0.02%	880	509	637
なすのからし漬	6	2740	0.02%	429	0.00%	184	0.00%	881	1577	1768
【大阪】いんげんと油揚げの煮物	2	2739	0.02%	612	0.01%	614	0.01%	882	1414	1182
鉄板焼き	3	2721	0.02%	2603	0.02%	1969	0.02%	883	711	616
【長野】鶏のから揚げ定食	2	2720	0.02%	1235	0.01%	1481	0.02%	884	1048	741
シーフード入りクリームシチュー	3	2709	0.02%	2687	0.02%	762	0.01%	885	691	1069
飲むヨーグルト	15	2706	0.02%	7198	0.07%	3537	0.04%	886	301	396
* (だいこん類)漬物べったら漬	2	2700	0.02%	405	0.00%	128	0.00%	887	1607	1920
ところてん	8	2697	0.02%	384	0.00%	189	0.00%	888	1630	1755
付け野菜	9	2697	0.02%	2312	0.02%	459	0.01%	889	762	1352
麻婆どんぶり	4	2695	0.02%	971	0.01%	1747	0.02%	890	1177	679
スパゲティの辛子明太子和え	3	2684	0.02%	512	0.00%	1318	0.02%	891	1502	805
大根の醤油漬	3	2681	0.02%	1276	0.01%	233	0.00%	892	1035	1688
昆布と椎茸の佃煮	6	2664	0.02%	1163	0.01%	112	0.00%	893	1078	1966
大根なます	9	2662	0.02%	2153	0.02%	631	0.01%	894	795	1165
ねぎトロすし	4	2653	0.02%	855	0.01%	1205	0.01%	895	1252	850
牛肉のハンバーグ(付け野菜なし)	5	2648	0.02%	1377	0.01%	1379	0.02%	896	1000	778
シーフードサラダ	9	2646	0.02%	3073	0.03%	899	0.01%	897	619	982
さばのみりん干し	2	2616	0.02%	874	0.01%	991	0.01%	898	1241	937
ホットミルク	15	2610	0.02%	9059	0.08%	3394	0.04%	899	241	413
魚介類の焼きもの	8	2604	0.02%	3099	0.03%	1165	0.01%	900	615	866
魚のホイル焼き(蒸し焼き)	8	2601	0.02%	4003	0.04%	1354	0.02%	901	504	786
焼きおにぎり(味噌)	4	2600	0.02%	1071	0.01%	3544	0.04%	902	1132	395
大根おろし(かつお節かけ)	8	2599	0.02%	1080	0.01%	162	0.00%	903	1127	1835
* (なす類)漬物ぬかみそ漬	2	2594	0.02%	1127	0.01%	71	0.00%	904	1097	2100
皿うどん	7	2588	0.02%	1121	0.01%	1045	0.01%	905	1099	907
みそ田楽	7	2582	0.02%	1905	0.02%	697	0.01%	906	854	1116
ひじきの炒めもの	8	2580	0.02%	1785	0.02%	532	0.01%	907	879	1264
ごはん(玄米入り)	19	2574	0.02%	17764	0.16%	56736	0.70%	908	122	13
ごぼうサラダ	13	2572	0.02%	2999	0.03%	1475	0.02%	909	634	743
ざるうどん	5	2569	0.02%	727	0.01%	1175	0.01%	910	1332	857
野菜の蒸し物	8	2560	0.02%	2741	0.03%	990	0.01%	911	679	939
ゼリー	22	2554	0.02%	6745	0.06%	5426	0.07%	912	316	271
* かぶ漬物塩漬根、皮つき	7	2552	0.01%	719	0.01%	53	0.00%	913	1338	2167
野菜の肉づめ	4	2549	0.01%	2676	0.02%	1122	0.01%	914	695	879
あいなめの煮つけ	2	2548	0.01%	1021	0.01%	340	0.00%	915	1153	1501
焼き魚(名前不明)	9	2546	0.01%	2488	0.02%	1300	0.02%	916	729	811
冷し五目そうめん	2	2536	0.01%	268	0.00%	750	0.01%	917	1792	1074
ちりめんじゃこ入りおにぎり	3	2536	0.01%	478	0.00%	1518	0.02%	918	1534	734
【大阪】マグロのたたき	2	2535	0.01%	1598	0.01%	374	0.00%	919	933	1452
乳酸菌飲料	28	2533	0.01%	6888	0.06%	12327	0.15%	920	311	110
* (しょうが類)しょうが漬物甘酢漬	8	2532	0.01%	57	0.00%	108	0.00%	921	2239	1980
玉葱の天ぷら	6	2521	0.01%	957	0.01%	928	0.01%	922	1191	964
山菜うどん	1	2519	0.01%	212	0.00%	330	0.00%	923	1893	1521
たらこ入りおにぎり(海苔付き)	6	2518	0.01%	1117	0.01%	2519	0.03%	924	1106	521
ミルクティー	11	2515	0.01%	9259	0.08%	11548	0.14%	925	231	121
魚からあげ甘酢あんかけ	4	2514	0.01%	1560	0.01%	827	0.01%	926	945	1033
ししとうの炒めもの	7	2507	0.01%	2881	0.03%	549	0.01%	927	654	1248
カレーラーメン	1	2505	0.01%	1555	0.01%	1063	0.01%	928	946	900
ちりめん佃煮	6	2492	0.01%	486	0.00%	241	0.00%	929	1525	1675
* 茶類緑茶類ほうじ茶浸出液	22	2491	0.01%	27461	0.25%	44	0.00%	930	69	2205
小松菜の炒め煮	6	2490	0.01%	2744	0.03%	730	0.01%	931	676	1087
ごま油あえ	3	2490	0.01%	833	0.01%	246	0.00%	932	1264	1660
れんこんハンバーグ	4	2489	0.01%	2793	0.03%	1859	0.02%	933	668	639
もつ煮	5	2485	0.01%	848	0.01%	530	0.01%	934	1255	1266
きゅうりのキムチ	5	2484	0.01%	937	0.01%	143	0.00%	935	1205	1878
付け野菜とハム付き目玉焼き	6	2483	0.01%	1965	0.02%	1394	0.02%	936	844	773
カレーピラフ	2	2476	0.01%	485	0.00%	1057	0.01%	937	1527	901
フカヒレスープ	6	2475	0.01%	899	0.01%	299	0.00%	938	1227	1574
ほうれん草(かつお節)	12	2471	0.01%	3603	0.03%	265	0.00%	939	553	1628
さつまいもの天ぷら	10	2467	0.01%	3685	0.03%	2172	0.03%	940	543	578
きゅうりの奈良漬	6	2465	0.01%	310	0.00%	171	0.00%	941	1727	1804
いくらの醤油づけ	5	2461	0.01%	531	0.00%	578	0.01%	942	1483	1217
ひらめの煮付け	2	2455	0.01%	1104	0.01%	464	0.01%	943	1113	1347
にがりのお浸し	5	2454	0.01%	1112	0.01%	221	0.00%	944	1110	1702
せりのお浸し	5	2443	0.01%	862	0.01%	101	0.00%	945	1249	2001
* こむぎ[パン類]ぶどうパン	5	2440	0.01%	1281	0.01%	1641	0.02%	946	1032	710
鶏レバーと野菜炒め	2	2439	0.01%	526	0.00%	279	0.00%	947	1488	1606
ソーセージの焼き物	8	2434	0.01%	540	0.00%	942	0.01%	948	1475	959
ナン	1	2432	0.01%	419	0.00%	952	0.01%	949	1592	956
あじのマリネ	4	2427	0.01%	1428	0.01%	725	0.01%	950	990	1091
チョコレート菓子	23	2427	0.01%	5280	0.05%	8352	0.10%	951	393	189
たらのあら汁	3	2425	0.01%	1087	0.01%	283	0.00%	952	1122	1597
* <水産練り製品>焼き竹輪	6	2424	0.01%	277	0.00%	353	0.00%	953	1773	1486
洋風焼き菓子	18	2423	0.01%	2398	0.02%	6142	0.08%	954	744	251
貝入りスープ	4	2420	0.01%	311	0.00%	85	0.00%	955	1724	2049
* <魚類>(たら類)すけとうだからしめんたいこ	7	2420	0.01%	198	0.00%	139	0.00%	956	1918	1890
枝豆	24	2420	0.01%	8725	0.08%	2335	0.03%	957	250	545
ご飯(麦入り)	20	2415	0.01%	18203	0.17%	73863	0.91%	958	117	9
魚団子の煮もの	4	2412	0.01%	1252	0.01%	590	0.01%	959	1044	1205

(次ページへ続く)