

(別記)食塩相当量及び野菜増量の目安

	食塩相当量	野菜重量	備考
単品で販売される そう菜	現状値よりも 10%程度低減したもの	1食(1包装)あたりの野菜使用量を現状よりも増量したもの	※野菜・きのこ・海藻・いもを主としたものに限る ※現状の食塩相当量が下記<参考>の平均値相当である場合はそれを継続することでも可 ※食塩相当量の要件を満たすこと
1食あたりで販売される 弁当等	3.0g未満	野菜等(野菜・きのこ・海藻・いも)の使用量(生食材)が120g以上のもの ※ただし、「いも」の使用割合は1/3までとする。	※「主食+主菜+副菜」で提供されるものに限る ※食塩、野菜ともに要件を満たすこと

上記によらない内容については、別途協議する。

<参考>

(100gあたり)	食塩相当量	平均値
青菜の白和え	0.6 ~ 1.9	1.4
いんげんのごま和え	0.9 ~ 1.6	1.2
わかめとねぎの酢味噌あえ	1.8 ~ 1.9	1.8
紅白なます	0.3 ~ 0.8	0.6
卵の花炒り	0.6 ~ 2.2	1.1
親子丼の具	0.9 ~ 1.2	1.1
牛飯の具	0.8 ~ 1.2	1
切り干し大根の煮物	0.5 ~ 1.1	0.9
きんぴらごぼう	0.6 ~ 1.5	0.9
ぜんまいの炒め煮	0.8 ~ 1.2	1.1
筑前煮	0.5 ~ 1.8	1.1
肉じゃが	1 ~ 1.6	1.2
ひじきの炒め物	0.9 ~ 1.8	1.4
もやしのナムル	0.5 ~ 2.2	1.3
酢豚	0.3 ~ 0.7	0.5
八宝菜	0.4 ~ 1.6	0.8
麻婆豆腐	0.4 ~ 1.6	1.1

出展:日本食品標準成分表(7訂)文部科学省