

食塩(塩化ナトリウム)は、ナトリウム(Na)と塩素の化合物です。食品の栄養成分表示としては、ナトリウム量(mg)の記載が多く見受けられます。下の計算式を使えば、ナトリウム量から食塩相当量を換算することができます。

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

例

袋ラーメン

栄養成分表 1食(100g)当たり

エネルギー	432kcal
たん白質	10.1g
脂 質	16.2g
ナトリウム	2.2g
(めん・やくみ)	0.8g
(スープ)	1.4g

ナトリウム 2200mg

↓
食塩相当量 5.6g
(めん・やくみ 2.0g)
(スープ 3.6g)

たとえば、2200mgのナトリウムは、
 $2200 \times 2.54 \div 1000 \div 5.6$ で、
食塩相当量としては約5.6gということになります。



例

レトルトカレー

栄養成分表 1人分(180g)当たり

エネルギー	148kcal
たん白質	4.3g
脂 質	5.8g
ナトリウム	999mg

ナトリウム 999mg

↓
食塩相当量 2.5g

たとえば、999mgのナトリウムは、
 $999 \times 2.54 \div 1000 \div 2.5$ で、
食塩相当量としては約2.5gということになります。

