塩分濃度(%) 0.0 0.5 1.0 1.5 2.0 2.5 3.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5 6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10.0 15.0 20.0

海産物 海産加工品

- 0.5: めかぶ
- 1.0: サーディーン / サワラのみそ漬け
- 1.5: さんま開き干し / 数の子（塩蔵水戻し） / さばの味噌漬け シーチキン
- 2.0: さば開き干し さつまあげ / ギンダラの粕漬け あじの開き干し / わかめ（原藻・生） ほんべん タコ缶詰
- 2.5: いくら スルメ / 魚肉ソーセージ ちくわ / なると サーモン（生）
- 3.0: かまぼこ
- 3.5: 塩辛
- 4.0: からすみ さんまみりん干し
- 4.5: キャビア しらす干し（微乾燥品） / たらこ / かたくちいわしの煮干し
- 5.0: 筋子
- 5.5: 辛子明太子
- 6.0: いわし丸干し
- 6.5: しらす干し（半乾燥品）
- 7.0: 利尻昆布 さきいか
- 8.0: はちみつ梅干
- 10.0: アンチョビ
- 15.0: ザーサイ / わかめ（乾燥）
- 20.0: 梅干 / わかめ（カット）

肉

- 2.5: ロースハム / 生ハム
- 3.0: ベーコン サラミ
- 3.5: フランクフルト ウィンナー
- 5.5: 長期熟成生ハム

クッキング

- 0.5: ごはん
- 1.0: ロールパン
- 1.5: ピクルスレッドキャベツ ミネストローネ / 筑前煮 食パン クロワッサン / カッテージチーズ チャーハン
- 2.0: トムヤムクン / カレー 肉じゃが ピクルス / フランスパン カップラーメン
- 2.5: キムチ ザワークラウト / カマンベールチーズ ゴーダチーズ
- 3.0: おでん
- 4.0: パルメザンチーズ ブルーチーズ / たくあん
- 5.0: 福神漬

汁・スープ

- 1.0: 味噌汁（薄味）
- 1.5: ラーメンスープ / ミートソース ポンゴレ / カルボナーラ 味噌汁（濃味） / 野菜のゆで汁 ペペロンチーノ / ジェノベーゼ ポタージュスープ / ペスカトーレ
- 2.0: コンソメスープ
- 1.0: ゆであがりのパスタの汁
- 昆布出汁 鰹出汁

調味料等

- 1.0: グレービー
- 1.5: パスタソース / ソフトマーガリン 発酵バター / ホワイトソース デミグラスソース / マヨネーズ フレンチドレッシング
- 2.0: 有塩バター とんかつソース / トマトピューレ
- 2.5: 牛肉ソース タコス用ソース / タルタルソース 中農ソース
- 3.0: トマトケチャップ
- 3.5: ウスターソース
- 5.0: 焼き肉のたれ / お好み焼きソース
- 5.5: すし酢
- 6.0: 濃厚めんつゆ
- 6.5: 醤油ドレッシング 焼き鳥のたれ
- 7.0: 豆板醤 / ハバネロ チゲベースト
- 10.0: オイスターソース / ねり梅
- 15.0: 醤油（薄口）
- 20.0: ナンプラー
- 10.0: 米味噌（赤） 醤油（濃口） / 麦味噌 豆味噌 米味噌（白）

食塩水 生簀 海水

- 1.0: 鯉
- 1.5: トラフグ / パスタのゆで汁 / 生理食塩水 / エビ
- 3.0: 水槽用汽水 / 汽水域生息生物の
- 3.5: タンカーのバラスト水 / サンゴ礁 人工海水 / 魚介のゆで汁

無塩バター