

食べ物の塩分量を知ろう！







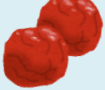



塩1gに相当する調味料はどれくらい？

 濃口しょうゆ  小さじ1杯強 (7g)	 減塩しょうゆ  小さじ2杯半 (14g)	 信州みそ  小さじ1杯半 (8g)	 中濃ソース  大さじ1杯弱 (17g)	 ケチャップ  大さじ2杯 (30g)	 マヨネーズ  大さじ4杯半 (56g)
--	---	--	--	---	--

日本食品標準成分表2010(文部科学省)・第3版「塩分早わかり」(女子栄養大学出版社)より

調味料の種類によって塩分量はちがいます。
塩分が少なめの調味料を上手に利用しましょう

加工食品の塩分量にも注意しましょう

◆ロースハム(薄切り1枚 15g) 0.4g 	◆塩鮭(甘口1切 80g) 2.2g 
◆ウインナーソーセージ(1本 25g) 0.4g 	◆魚の干物(アジ1枚 130g) 1.4g 
◆プロセスチーズ(1個 20g) 0.6g 	◆焼きちくわ(1本 30g) 0.6g 
◆梅干(1個 13g) 2.2g 	◆食パン(6枚切り1枚) 0.8g 
◆カップ麺(1個 100g) 6.9g 	◆バター(10g) 0.2g 

日本食品標準成分表2010(文部科学省)・第3版「塩分早わかり」(女子栄養大学出版社)より



新鮮な食品、季節の食材を使って素材の味を楽しみましょう！

