

塩分量目安③ (調味料)

※以下の塩分量は目安です。実際の含有量を確認してください。

大さじ1杯分	食品				
	塩分	5.9 g 1.7 g	2.6 g 0.9 g	1.2 g 0.4 g	2.2 g 0.7 g

食品					
塩分	1.5 g 0.5 g	1.8 g 0.6 g	1.8 g 0.6 g	3.6 g 1.2 g	1.5 g 0.5 g

食品					
塩分	0.5 g 0.2 g	0.7 g 0.2 g	0.2 g ---	0.9 g 0.3 g	1片(1人分) 2.3 g

塩分が少ない食材に自分で味付けするのが確実です。「○○の素」など合わせ調味料の塩分量は注意しましょう。

酢、香辛料、薬味を上手に使いましょう。続けると味覚が変わってきます。



だしの素より鰹節！
ハムより茹でた肉を使うのもいいよ！

塩分含有量の少ない食材例

