

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  小さじ 1 杯分	食品	 塩 (さらさらタイプ)	 しょうゆ (14.5%塩分)	 減塩しょうゆ (7%塩分)	 信州みそ
	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	 ポン酢	 麺つゆ 4倍濃縮	 液体だし	 粉末かつおだし	 ウスターソース
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	 ケチャップ	 和風ドレッシング	 マヨネーズ	 焼肉のたれ	 カレールー
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。「〇〇の素」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

