

調味料の塩分に気をつけましょう

塩分を多く摂取すると喉が渇き、水分が欲しくなります。また、塩分は血圧のコントロールの上でも重要です。塩分を控えても、工夫しだいでおいしい食事が楽しめます。

一日の塩分の適量は g です。



- ・漬け物、みそ汁は控える
- ・しょうゆは、かけずにつけしょうゆにする
- ・加工魚類、練り製品、味付け缶詰に注意
- ・めん汁は残す、まためん回数にも注意
- ・外食の塩分注意
- ・減塩しょうゆの利用



〈調味料の塩分〉

調味料	数量	目安	塩分濃度	塩分相当量
塩	1g	小さじ 1/5	100%	1g
しょうゆ	7g	小さじ 1 強	14.5%	1g
みそ	8g	小さじ 1 強	13.0%	1g
ソース(中濃)	17g	大さじ 1 弱	5.8%	1g
ケチャップ	32g	大さじ 2 強	3.1%	1g
フレンチドレッシング	33g	大さじ 2 弱	3.0%	1g
マヨネーズ	50g	大さじ 4 強	2.0%	1g
コンソメ	2.3g	小さじ 1 弱	43.2%	1g
だしの素	2.5g	小さじ 1 弱	40.6%	1g
カレールー	9g	1/2 かけ	10.6%	1g
めんつゆ(3倍濃厚)	10g	小さじ 2	9.9%	1g
ぽん酢しょうゆ	13g	小さじ 2 強	7.8%	1g

※食酢は塩分が含まれていません。