

《調味料の塩分マップ》

減塩するには、日常よく使う調味料の塩分量をしっかりと把握することが大切です。調味料の使いすぎに気をつけましょう。

〔 食塩小さじ1(6g)=6.0g 〕

塩分量

(g)

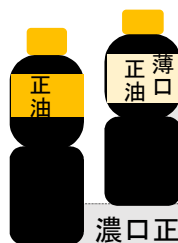
2.5

2.0

1.5

1.0

0.5

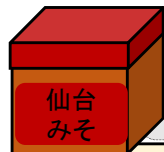


薄口正油
大さじ1(18g)
2.7g

濃口正油
大さじ1(18g)
2.6g

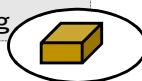


だし入りみそ
大さじ1(18g)
2.5g



仙台みそ
大さじ1(18g)
2.4g

固形コンソメ
1個(5.3g)
2.3g



めんつゆ
3倍濃縮
大さじ1(18g)
1.8g

信州みそ
大さじ1(18g)
2.2g



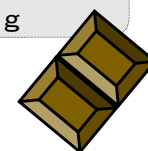
八丁みそ
大さじ1(18g)
2.1g

顆粒風味だし
小さじ1(4g)
1.6g



ウスターソース
大さじ1(18g)
1.7g

カレールー
1皿分(20g)
2.1g



オイスターソース
大さじ1(18g)
2.1g



減塩正油
大さじ1(18g)
1.5g



ポン酢しょうゆ
大さじ1(18g)
1.5g



白みそ
大さじ1(18g)
1.2g

減塩
固形コンソメ
1個(5.3g)
1.4g



中濃ソース
大さじ1(15g)
1.0g

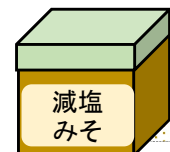
減塩
ウスターソース
大さじ1(18g)
0.9g



豆板醤
小さじ1(7g)
1.2g



寿司酢
大さじ1(15g)
0.9g



減塩みそ
大さじ1(18g)
0.9g

減塩
顆粒風味だし
小さじ1(4g)
0.6g



減塩中濃ソース
大さじ1(15g)
0.5g

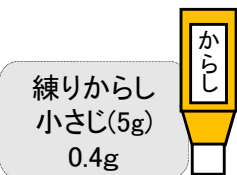


フレンチドレッシング
大さじ1(15g)
0.5g

ラー油
大さじ1(12g)
0.0g



酢・黒酢・ぶどう酢
大さじ1(15g)
0.0g



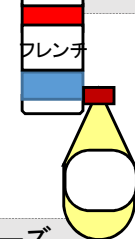
練りからし
小さじ(5g)
0.4g



練りわさび
小さじ(5g)
0.3g



トマトケチャップ
大さじ1(15g)
0.5g



マヨネーズ
大さじ1(15g)
0.3g



バター
大さじ1(12g)
0.2g