

栄養だより 2021.1月号 減塩：調味料の使い方

調味料に含まれる塩分量と使い方を振り返り、減塩方法を見直してみましょう。

<調味料の付け方>

とんかつソースをかけた量

45g (大さじ2.5杯)

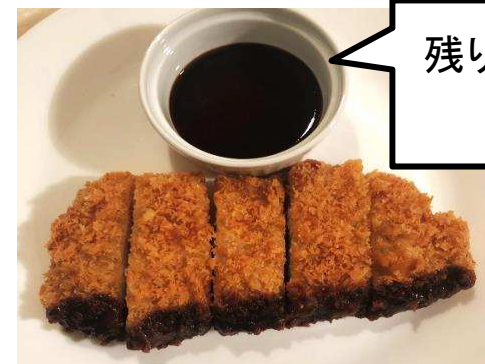


食塩相当量 **2.0g**
(1切れ0.4g)

付け方
変更

とんかつソースを付けた量

29g (大さじ1.5杯)

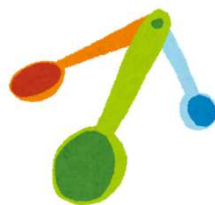


食塩相当量 **1.3g**
(1切れ0.26g)

塩分
-0.7g

<減塩調味料>

塩分が**50%以上カット**されている「減塩シリーズ」を活用するのもよいです。量を測らずに使用すると使い過ぎてしまう傾向があるので、**計量スプーン**で測ることや**小袋タイプ**を使用しましょう。



直接かけるより
小皿にソースを入れて
ちょんちょんと付け方を変更
すると減塩に繋がります。

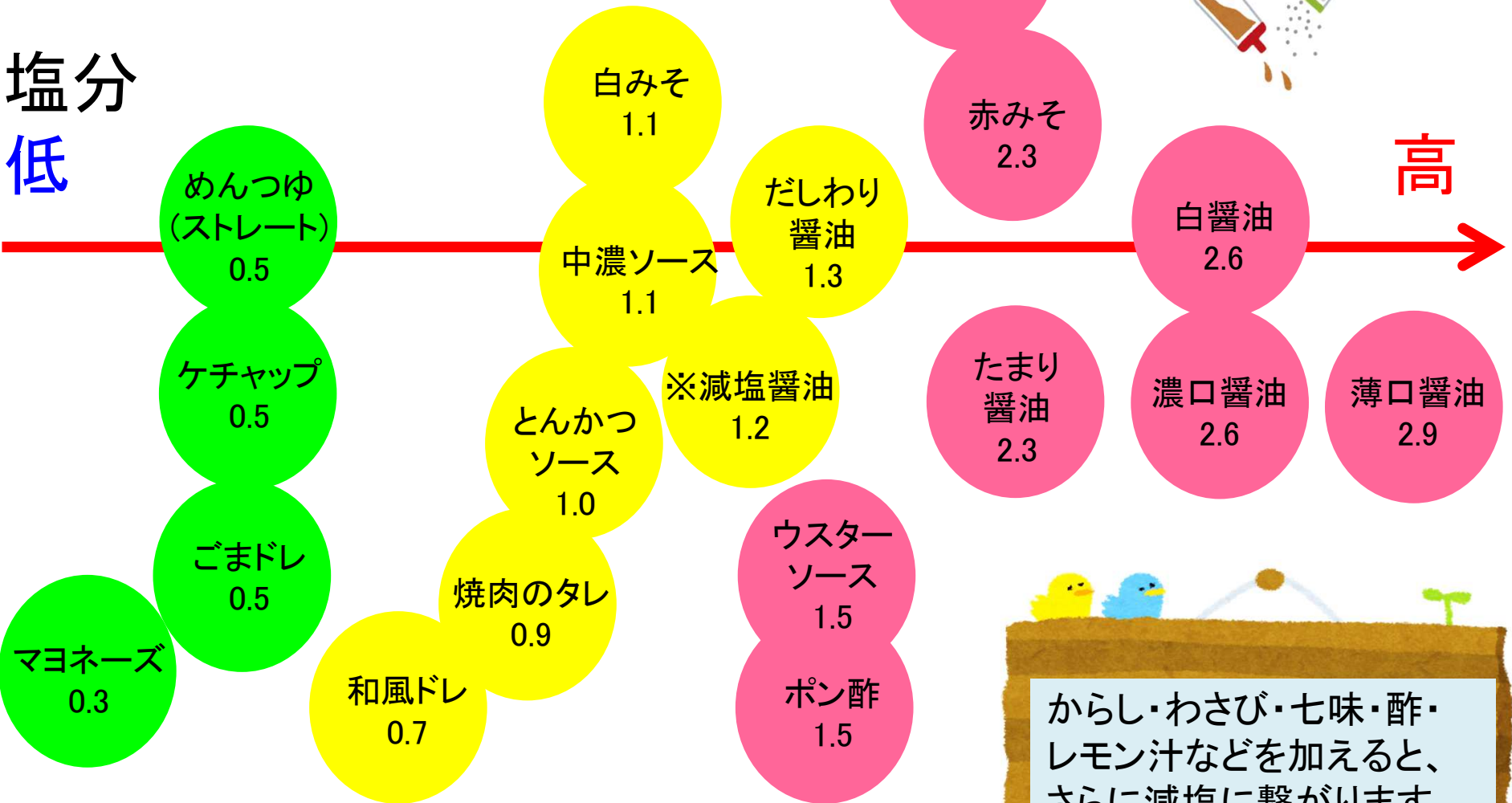


<調味料別の塩分量>

大さじ1杯当たりの塩分量(g)

赤色やピンク色の調味料は塩分量が多いです。
塩分が多くならないよう、緑色や黄色の調味料と組み合わせて使用しましょう!!

塩分
低



※ 減塩調味料には、一部**塩化カリウム**を利用している場合があります。気になる方は栄養士まで相談をお願いします。

からし・わさび・七味・酢・レモン汁などを加えると、さらに減塩に繋がります。