



スーパーの調味料コーナーにはいろいろな種類の調味料やドレッシング類が並んでいますね。最近では手軽に使える調味料もありますが、これらは塩分もすでに含まれています。今回、調味料にどのくらい塩分があるのかをみてみましょう。

栄養指導室 松田・大下



【調味料】

【その他】

《大さじ1杯》
あたりの塩分

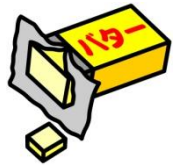
0.5g

2.0g

酢・砂糖・香辛料
しょうが(チューブ)
マヨネーズ
ケチャップ
めんつゆストレート
にんにく(チューブ)
ポン酢・中濃ソース
白みそ
焼肉のタレ
減塩しょうゆ・ウスターソース
オイスターソース
赤みそ
こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
塩



有塩バター
甘酢
ゴマ・フレンチ・サウザン
ドレッシング
酢みそ・粒入りマスタード
和風(青じそ)ドレッシング
らっきょう酢・すし酢(市販)
カレールウ
中華だし(粉末)
和風だし(粉末)
固形コンソメ



《やってみよう★減塩!!》



- ◎マヨネーズやケチャップはおススメです♪マヨネーズやバターはエネルギーアップにもなります! 塩分が多い調味料を使用する場合は、塩分が少ない調味料を加えると減塩に繋がります♪ (例: 酢+しょうゆ マヨネーズ+ソース ケチャップ+ソース など)
- ◎カレー粉やこしょう、山椒などの香辛料、生姜やにんにくなどの香味野菜の使用はおススメ★ (にんにく、生姜のチューブには塩分が含まれているので使い過ぎには注意して下さい!)
- ◎砂糖と酢の塩分はゼロ! (糖尿病の方は砂糖の代わりに人工甘味料を上手に用いて摂り過ぎないように)
- ◎味付けにメリハリをつけて、食材の風味を味わうことも楽しみましょう♪
- ◎適度に焦げる香りは食欲をそそります。こんがり焼いて『香ばしさ』も利用しましょう♪
- ☆ご持参頂ければ、塩分濃度計でみなさんの味噌汁や煮物の塩分濃度も測定します♪お気軽に!