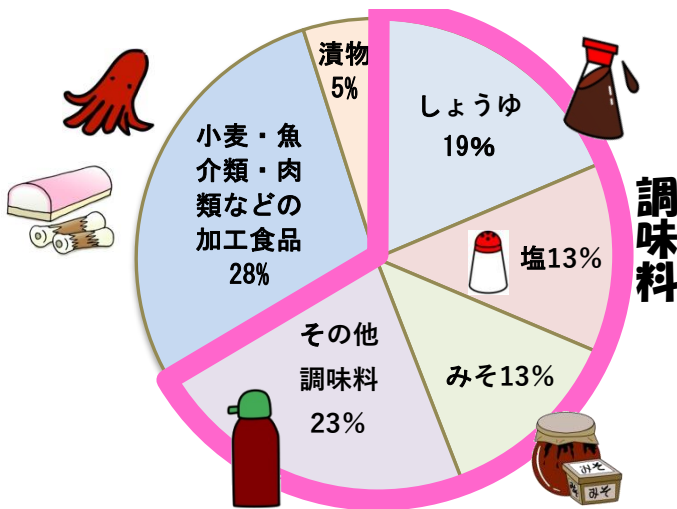


アジア初となるラグビーワールドカップが日本で開催されています。世界ランキング9位の日本が世界ランキング2位のアイルランドに勝利したことで話題になっていますね。今年は日本の秋が熱い！皆さんも一緒に応援してみませんか。

栄養指導室 松田・本宮・近末

調味料について

■1日の食事において
約7割は調味料から塩分を摂っています■



調味料

『だししょうゆ』って何？

材料にある『しょうゆ』の製造方法により『しょうゆ加工品』『しょうゆ風調味料』と表示される。しょうゆをベースにかつお、昆布、あご、牡蠣などから作っただしを合わせたもので、しょうゆ代わりに使える。普通のしょうゆよりも塩分が控えめな傾向あり。

☆☆☆ 使い方 ☆☆☆

油と合わせてドレッシングに♪
唐揚げや卵焼きの下味、炊き込みご飯の味付けなどに使ってみても♪

◆かつお・昆布

普段使いにおすすめ♪初めての購入はこのタイプから。

◆あご（飛魚）

上品でさっぱり。でもコクのある味わい。

◆牡蠣

濃厚な味わい。

『白だし』は『だししょうゆ』の一種で『白しょうゆ』『うす口しょうゆ』からできています。料理の仕上がりの色が薄いからと使い過ぎないようにしましょう！

『めんつゆ』って何？

麺類のつゆ専用調味料。なお、煮物や煮魚に使われるタイプは『つゆ』と表示される。



- 塩
- うす口しょうゆ
- 濃口しょうゆ
- だししょうゆ
- みそ
- 白だし
- 減塩しょうゆ
- ウスターソース
- とんかつソース
- ポン酢
- めんつゆ
- ケチャップ
- マヨネーズ
- 酢・砂糖

★減塩調味料★

商品によってはナトリウムをカリウムに置きかえて作った商品があります。カリウム値が高い患者様は使うのを控えましょう。購入するときに、商品の原材料名に『カリウム』と

