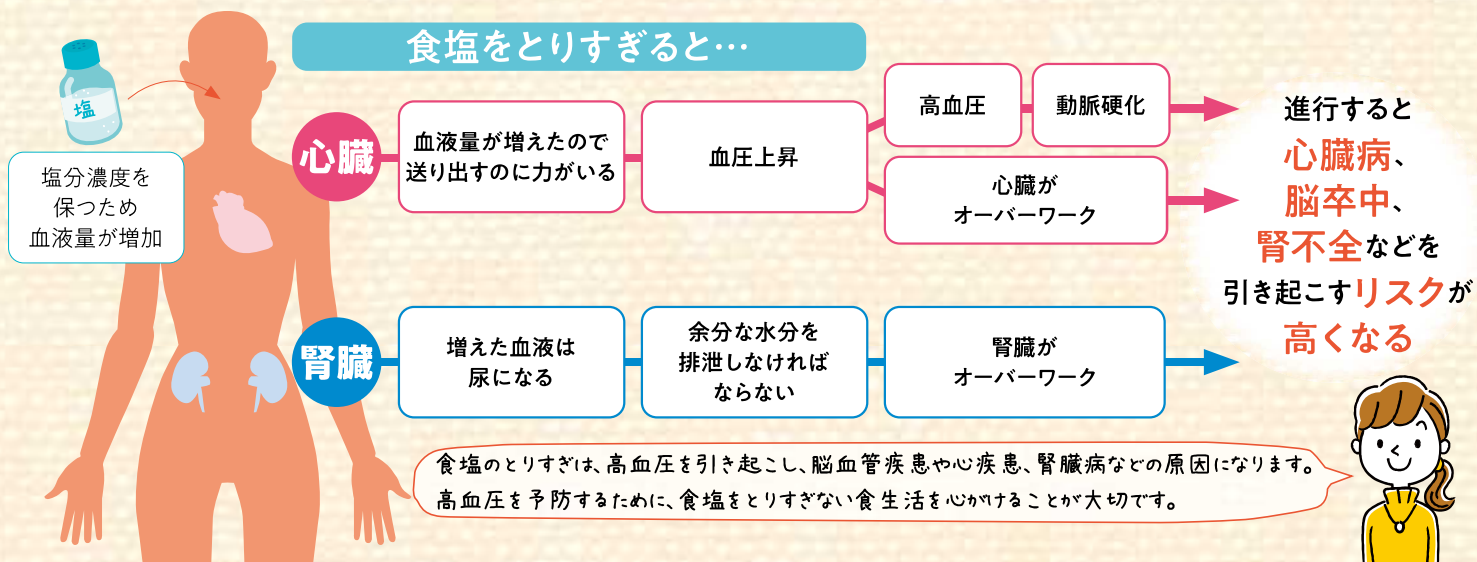


食塩をとりすぎると よくないのは知っているけど… どうしていけないの？



食塩1gの調味料

食塩 小さじ1/6 (1g)	しょうゆ 小さじ強 (7g)	みそ 小さじ1と1/3 (8g)	ぽん酢 小さじ2 (12g)	めんつゆ (濃縮3倍) 小さじ2弱 (10g)
とんかつソース 大さじ1 (18g)	ケチャップ 大さじ2 (30g)	マヨネーズ 大さじ3と小さじ2 (43g)	コンソメ 1/2個 (2g)	顆粒だし 小さじ1弱 (2.5g)
			カレールー 1/2皿分 (20g)	

食塩1gの食品

ソーセージ・大 1本 (53g)	塩ざけ(甘口) 1/2切れ (35g)	ちくわ・中 1.5本 (50g)	白菜塩漬 小皿1皿 (43g)	たらこ 1/4個 (22g)	梅干し 1/2個 (22g)	きゅうりのぬが漬 3切れ (19g)	スライスチーズ 2枚 (34g)
----------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------------

野菜を食べる時の調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)

- ノンオイル青じそドレッシング …… **1.1g**
- 和風しょうゆごま入りドレッシング …… **0.7g**
- フレンチドレッシング …… **0.5g**
- ぽん酢 …… **1.5g**

野菜の量が増えると食塩摂取量も増える傾向がみられます。調味料の食塩相当量を気にしてみてください！



減塩食品を利用してみよう！

濃口しょうゆ 大さじ1 (18g) 食塩量: 2.6g	→	減塩しょうゆ 大さじ1 (18g) 食塩量: 1.2g
淡色辛みそ 大さじ1 (18g) 食塩量: 2.2g	→	減塩みそ 大さじ1 (18g) 食塩量: 1.0g

調味料以外にもいろいろな減塩食品があるよ！
※減塩食品は塩化ナトリウムが塩化カリウムに置き換えられています。腎臓に病気のある人は医師に相談して使用しましょう。