

# 調味料で-3g!

しょうゆや、めんつゆ、みそなど、どのくらい使っているか意識したことはありますか？

減塩のために、調理や食事のときに、きちんと調味料をはかることをおすすめします。しょうゆやソースは小皿にとって、食べ物をつけて食べてみましょう。

## ～調味料に含まれる食塩量のめやす～

調味料名	小さじ1当りの塩分量 (g)	小さじ1当りの重さ (g)
	小さじスプーンは5ccまたは5mlとかいてあります。	
食塩・精製塩	5.9	6
濃口しょうゆ	0.9	6
減塩しょうゆ	0.5	6
めんつゆ (3倍濃縮)	0.9	5.7
味ポン (ミツカ)	1.0	5.7
赤みそ	0.8	6
中濃ソース	0.3	6
ウスターソース	0.5	6
トマトケチャップ	0.2	5
粉チーズ	0.08	2
マヨネーズ	0.1	4
ノンオイル和風ドレッシング	0.4	5
フレンチドレッシング	0.15	5
カレー粉	0	2
顆粒風味調味料 (ほんだしなど)	1.2	3
納豆のたれ	0.8	★1パック当たり 5.5