

調味料の 塩分早見表



1日あたりの目標塩分摂取量

男性

8g
未満

女性

7g
未満

調味料名		小さじ	大さじ	調味料名		小さじ	大さじ
塩・しょうゆ・つゆ・みそ	食塩	6g	18g	タレ	すき焼きのタレ	0.5g	1.5g
	濃口しょうゆ	0.9g	2.6g		焼き肉のタレ	0.4g	1.3g
	薄口しょうゆ	1.0g	2.9g	辛味調味料	練りがらし	0.5g	1.3g
	めんつゆ	0.2g	0.5g		練りわさび	0.3g	0.9g
	めんつゆ	0.6g	1.8g		マスタード	0.2g	0.7g
	淡色辛口みそ	0.7g	2.2g		豆板醤	1.2g	3.6g
	赤色辛口みそ	0.8g	2.3g		コチュジャン	0.5g	1.5g
	甘口みそ	0.4g	1.1g	ドレッシング	和風	0.4g	1.1g
ソース・ケチャップ・マヨネーズ	ウスターソース	0.5g	1.5g		和風	0.2g	0.7g
	中濃ソース	0.3g	1.0g		フレンチ	0.1g	0.4g
	とんかつソース	0.3g	1.0g		中華	0.3g	0.8g
	焼きそばソース	0.6g	1.6g	だしの素	コンソメ	2.4g	1.6g
	お好み焼き	0.3g	0.9g		コンソメ	1.2g	3.5g
	オイスター	0.7g	2.2g		和風だしの素	1.1g	3.2g
	トマトケチャップ	0.2g	0.6g		中華だしの素	1.2g	3.6g
	マヨネーズ	0.1g	0.3g		鶏ガラスープ	1.2g	3.6g
酢	米酢	0.0g	0.0g	油脂類	バター	0.1g	0.2g
	ポン酢しょうゆ	0.5g	1.4g				

※小さじ1 (5ml)、大さじ1 (15ml)、メーカーによって異なる場合がございます。

家庭の塩を「海の塩」に変えるのも塩分対策に◎



塩分の減らし方は…

- ①酸味や出汁をきかせる
- ②汁物は具沢山にする
- ③湯抜きで余計な塩分を落とす
- ④薬味をフル活用する！

Luvtelli ♥ Tokyo & New York

