

先月に引き続き、減塩について
お話ししていきます



ポイント① 少しずつ薄味に慣れましょう

濃い味付けに慣れている人が、最初からきちんとした減塩対策を行うと、逆にストレスを感じてしまうこともあります。
おいしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくよう心がけることが大切です。

ポイント② 塩分量を知りましょう

調味料に含まれる塩分だけでなく、加工品・塩蔵品に含まれる塩分も意識して、食事をしましょう。

調味料小さじ1杯に含まれる塩分量



小さじ1=5mL

食塩	6.0g	めんつゆ(3倍濃縮)	0.6g
しょうゆ(濃口)	1.0g	ポン酢	0.5g
しょうゆ(薄口)	0.9g	ソース(中濃)	0.5g
減塩しょうゆ	0.4g	ソース(ウスター)	0.4g
みそ(淡色辛みそ)	0.7g	ケチャップ	0.4g
減塩みそ	0.6g	マヨネーズ	0.1g
みそ(白みそ)	0.4g	和風ドレッシング	0.2g

加工品・塩蔵品に含まれる塩分量

食パン1枚(6枚切)	0.9g	かまぼこ1切れ(10g)	0.3g
バターロール1個	0.4g	ちくわ 1本	0.8g
うどん 乾麺100g	4.3g	さつま揚げ(小)	0.8g
ゆで上げ後	1.5g	あじの開き1尾(90g)	1.9g
素麺 乾麺100g	5.8g	甘塩鮭 1切(80g)	2.5g
ゆで上げ後	0.9g	塩サバ 半身(150g)	2.7g
そば 乾麺100g	2.2g	昆布佃煮(10g)	0.7g
ゆで上げ後	0.1g	たくあん1切れ(10g)	0.3g
ウィンナー1本(25g)	0.5g	梅干し1個(10g)	2.2g
ロースハム1枚(10g)	0.4g	白菜キムチ(30g)	0.7g