

加工食品や外食を見ると意外に多くの塩分が含まれています。



カップラーメン



食塩相当量
5.1g

きつねうどん



食塩相当量
5.1g

加工食品には
こんな表示
があるよ

栄養成分表示

○○1食分(70g中)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | ○○kcal |
| たんぱく質 | ○○g |
| 脂 質 | ○○g |
| 炭水化物 | ○○g |
| 食塩相当量 | ○○g |

カレーライス



食塩相当量
3.7g

ラーメン



食塩相当量
4.4g

ミートソーススパゲッティ



食塩相当量
3.0g

食パン 6枚切1枚60g



食塩相当量
0.8g

ハンバーガー



食塩相当量
1.4g

フライドポテト 135g



食塩相当量
0.8g

みたらしだんご1本



食塩相当量
0.5g

ポテトチップス 60g



食塩相当量
0.5g

醤油せんべい 20g×2枚



食塩相当量
0.8g

生涯にわたり健康に生活するために減塩を心がけましょう。



表面のクイズの答えはこれじゃ！ みんなできたかな？

Q1. 醤油の塩分はどちらが少ない?

正解 ②こいくち醤油

うすくち塩分18~19%、こいくち塩分16~17%。うすくち醤油とは塩分が少ないのではなく色が薄い醤油のことです。醤油に限らず調味料には塩分の多いものがありますので、使い過ぎに気をつけましょう。

Q2. ウスターソースとトンカツソースではどちらが塩分が少ない?

正解 ①トンカツソース

トンカツソースは野菜が多く塩分は少なめで、大さじ1杯0.7gの塩分。ウスターソースは大さじ1杯1.5gの塩分。ソースは「かける」より「つける」と減塩になります。

Q3. 塩分量が少ないドレッシングはどっち?

正解 ②フレンチドレッシング(白)

ドレッシングは、一般的にエネルギーの低いものほど塩分が多く含まれていることが多い、①は大さじ1杯1.1gの塩分。②は大さじ1杯0.5gの塩分が含まれています。