

# 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。



加工食品にはこんな表示があるよ

栄養成分表示

〇〇1食分(70g中)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



## 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く、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。