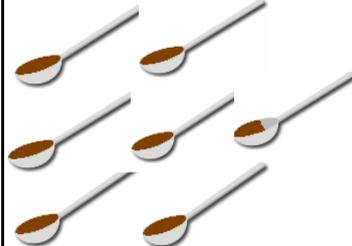
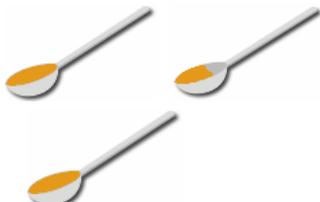
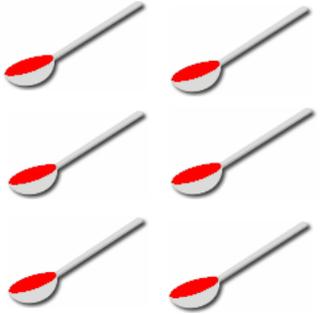
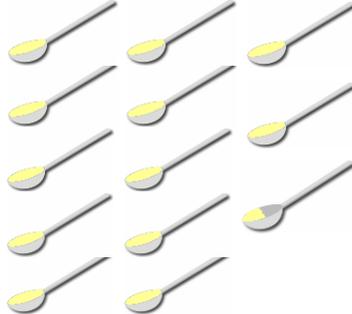


調味料に含まれる塩分量

《塩分 1g の目安量》

計量スプーン実物大(小さじ 5ml)

<p>・塩 小さじ 1/6 杯 (1g)</p> 			
<p>・減塩しょうゆ 小さじ 2 杯 (12g)</p> 	<p>・濃口しょうゆ 小さじ 1 杯強 (7g)</p> 	<p>・薄口しょうゆ 小さじ 1 杯 (6g)</p> 	<p>・だし割りしょうゆ 小さじ 2 と 1/3 杯 (14g)</p> 
<p>・だしつゆ 小さじ 2 と 1/3 杯 (14g)</p> 	<p>・ウスターソース 小さじ 2 杯 (12g)</p> 	<p>・中濃ソース 小さじ 3 杯 (18g)</p> 	<p>・濃厚ソース 小さじ 3 杯 (18g)</p> 
<p>・減塩ソース 小さじ 6 と 2/3 杯 (40g)</p> 	<p>・甘口みそ 小さじ 2 と 2/3 杯 (16g)</p> 	<p>・減塩みそ 小さじ 3 杯 (18g)</p> 	<p>・淡色辛みそ 小さじ 1 と 1/3 杯 (8g)</p> 
<p>・トマトケチャップ 小さじ 6 杯 (30g)</p> 	<p>・マヨネーズ 小さじ 12 と 1/2 杯 (50g)</p> 	<p>・フレンチドレッシング 小さじ 6 杯 (30g)</p> 	<p>・青じそドレッシング 小さじ 2 と 1/2 杯 (13g)</p> 
<p>・味ポン酢 小さじ 2 と 1/3 杯 (14g)</p> 	<p>・和風調味料 小さじ 3/4 杯 (3g)</p> 	<p>・コンソメ 小さじ 2/3 杯 (2.5g)</p> 	<p>・鶏がらスープ 小さじ 3/4 杯 (2.25g)</p> 

外食メニューの塩分目安

メニュー	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	コメント
ざるそば	284	2.7	エネルギーは低めですが、糖質のみで腹持ちが悪いです。
とろろそば	354	2.7	いも類には食塩の排出を促すカリウムが含まれます。つゆは控えめにしましょう。
天ぷらそば	459	5.9	天ぷらの大きさや数によりエネルギーが異なります。野菜が少ないメニューです。
きつねうどん	413	5.9	油揚げで植物性タンパクが取れますが、塩分が多くなります。また、油揚げの大きさによりエネルギーが変わります。
カレーうどん	614	5.5	とろみのあるつゆが残しにくい為、避けたいメニューです。
鍋焼きうどん	714	5.9	具たくさんでめん類の中では栄養のバランスが取れていますが、塩分が高いので汁は残しましょう。
ポークカレー	747	3.9	ご飯やカレールウを控えてエネルギーの調節をしましょう。
牛丼（並盛）	660	2.0	野菜が少ないので、サラダなどを一品追加しましょう。
親子丼	731	3.8	どんぶり物の中では低エネルギーです。どんぶり物はご飯の量が多いので、注意が必要です。
カツ丼	893	4.3	ご飯・具ともにたっぷり、エネルギーも高いです。
うな重	754	3.6	野菜が不足のメニューです。うな重を食べる前後の食事ですっきり野菜を摂るようにしましょう。
にぎり寿司	518	2.6	醤油を付けていない状態の塩分量です。ネタにつける醤油の量に気をつけましょう。
アジの塩焼き定食	480	5.1	おすすめメニューですが、塩分が高いので漬物を残したり魚に醤油をかけるのを控えましょう。
刺身定食	489	4.5	刺身のつけしょうゆは控えめにしましょう。
豚生姜焼き定食	789	5.8	つけ合わせの野菜はドレッシングなしの方が良いでしょう。
とんかつ定食	1057	6.3	和定食で最も高カロリーです。ロースよりエネルギーの低いヒレ（カツ）を選びましょう。
ラーメン	443	5	汁を全部飲むと塩分と脂肪が多くなります。
タンメン	605	5.3	炒めてある野菜がたっぷりで、麺の中ではおすすめです。
五目そば	665	7.2	卵や野菜などが入っており、比較的栄養バランスは良いですが、塩分が高めです。汁は残しましょう。

*この表は、「外食のカロリーガイド」「毎日の食事のカロリーガイドブック」(女子栄養大出版)を参照していますが、お店によりエネルギーや塩分が異なります。

《味噌・砂糖・粉などの計量》



① 山盛りにすくう。

② 柄の方からへらかナイフの背で平らにすり切る。

③ へらを真ん中に直角に立てる。

④ 先を払う。
(大さじ 1/2杯)

⑤ 1/2杯の状態からさらにその半分を同じようにして払う。