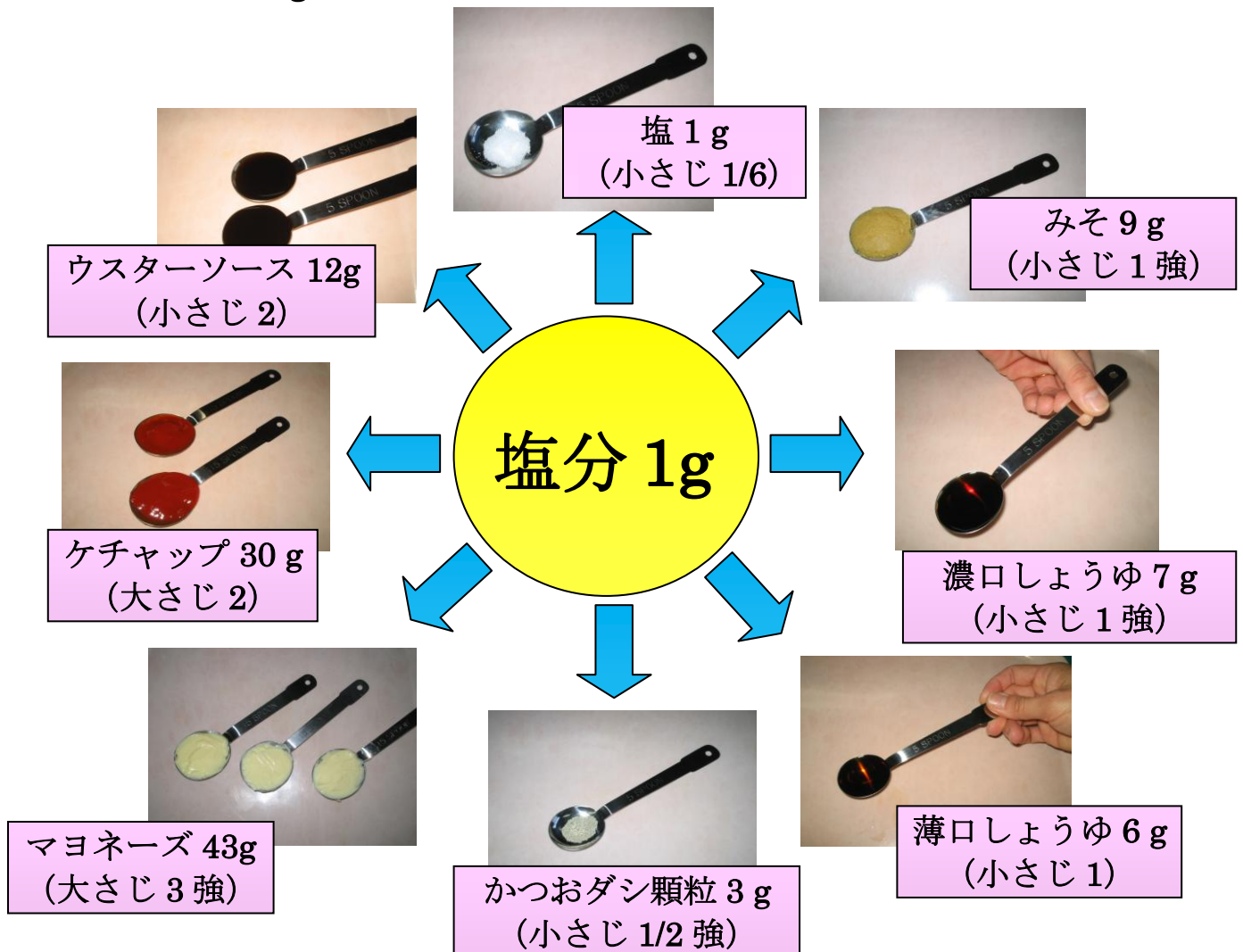


# 塩分 1g の調味料

春はもうすぐそこですが、朝晩まだまだ寒い日が続いていますね。  
今号では、塩分 1g の調味料の量を紹介します。



※商品やメーカーによって塩分量は異なります。

同じ塩分 1g でも濃口しょうゆでは 7g ですが、マヨネーズでは 43g です。  
普段使う調味料には以外に塩分が含まれています。  
塩分が少ない調味料を上手に利用しましょう。

# 「うすくちしょうゆ」と「こいくちしょうゆ」はどこが違うの??

「うすくちしょうゆ」は関西地方で生まれた色の淡いしょうゆのことです。原料に、小麦と大豆のほかに米麴を使用します。色は「こいくちしょうゆ」に比べて薄いですが、塩分濃度は**16%**前後と「こいくちしょうゆ」に比べて高いです。また味をまろやかにするために「甘酒」を使用しています。

「こいくちしょうゆ」は関東地方でよく使用されるしょうゆで、小麦と大豆をほぼ等量使用します。塩分は**14.5%**と「うすくちしょうゆ」に比べて少ないです。



# 「減塩しょうゆ」や「減塩みそ」は本当に塩分が少ないの??

「減塩しょうゆ」は通常のこいくちしょうゆの塩分の約半分の**9%**以下にしたものです。栄養改善法で**100g**あたりの**ナトリウムが3550mg**以下のものと定められています。(塩分**9g**)

「うす塩」「あま塩」「あさ塩」と表示してあるものは、「通常のしょうゆの塩分に比べ、**80%**以下のもの」で、**減塩しょうゆとは異なります。**

「減塩みそ」は通常の同種の食品の**50%**以下の**ナトリウム**含量であること決められています。しかし減塩しょうゆとは違い、数値による規定はありません。

「塩分ひかえめ」や「甘口」という商品の中には、実際には塩分が少ないものも含まれます。

「減塩しょうゆ」や「減塩みそ」は表示を確かめて使用しましょう。