

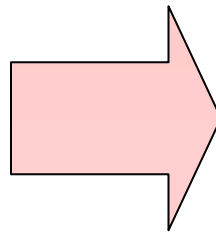


減塩調味料の落とし穴

春風が心地よいこの頃ですね。
今号では、減塩調味料について紹介します。

だしわり醤油
小さじ1杯 (6g) 塩分 0.5g

濃口しょうゆ
小さじ1杯 (6g) 塩分 0.9g



だしわり醤油は市販の濃口しょうゆに比べて塩分が約 **1/2** です。

減塩になっているからといって、使用する量が多くなっていませんか??
塩分を控える為にだしわり醤油を使用しても、**量が多くなれば、市販の濃口しょうゆに比べて塩分が多くなります。**

煮物を作る時のだしわり醤油の目安量 1人分: **小さじ1杯**です。

☆食材を天然だしで煮た後、だしわり醤油で味をつけるようにしましょう。
注) 顆粒だしの素には塩分 (小さじ1: 塩分 1.6g) が多く含まれています。

☆市販の減塩調味料

最近、スーパーなどで様々な減塩調味料を目にしますね。
減塩調味料の中には食塩 (塩化ナトリウム) の使用を少なくし、その代わりに**塩化カリウム**を使用した商品があります。
塩化カリウムを含む減塩調味料は、**血中カリウム濃度が上昇**する恐れがあります。当院以外で購入した減塩調味料をお使いの方がいらっしゃいましたら、栄養士までご相談下さい。