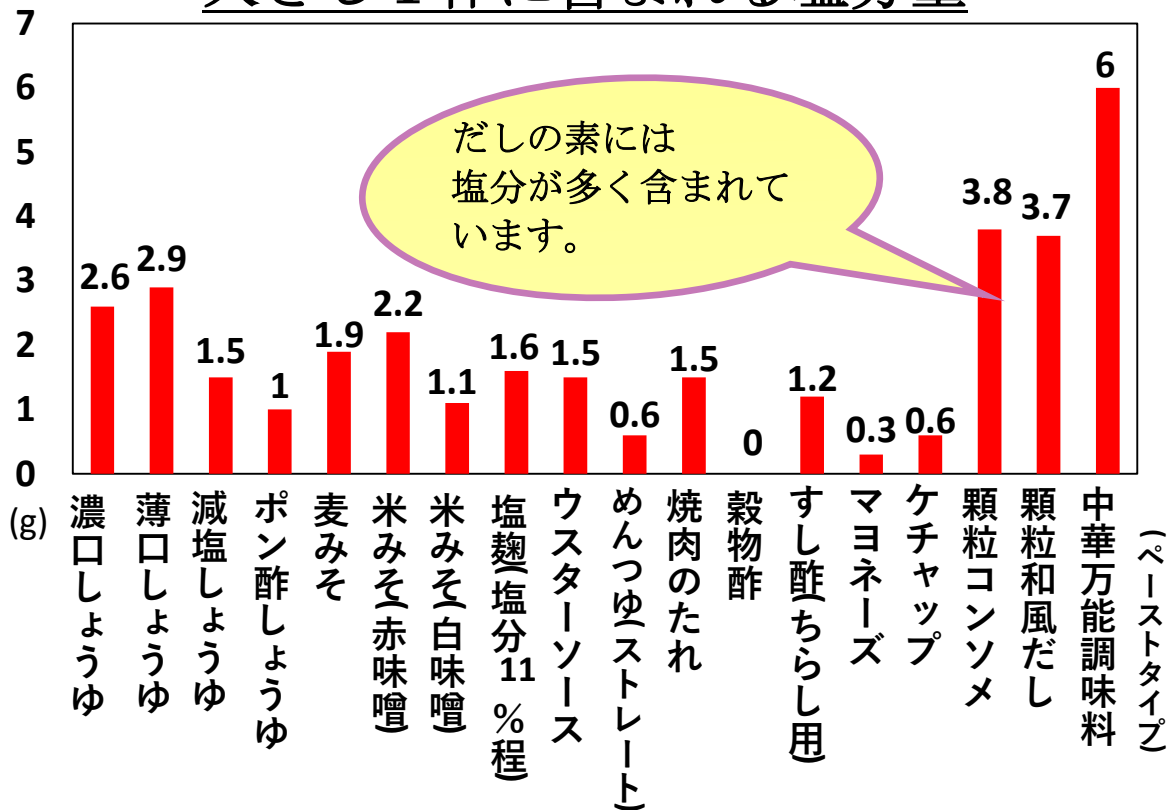




調味料・だしの塩分量

大さじ1杯に含まれる塩分量



※商品やメーカーによって、塩分量が異なる場合があります。

塩分が少ない調味料も、多く使用すると塩分の取りすぎになります。それぞれの調味料の塩分量を把握して、量を調節しながら、上手に取り入れましょう。

☆天然だしの栄養成分 (100g 当たり)

	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
かつおだし	26	17	0.1
昆布だし	140	6	0.2
しいたけだし	29	8	0
煮干しだし	25	7	0.1

昆布だしには、カリウムが多く含まれています。
カリウムが高い方は、他の天然だしを使用しましょう。