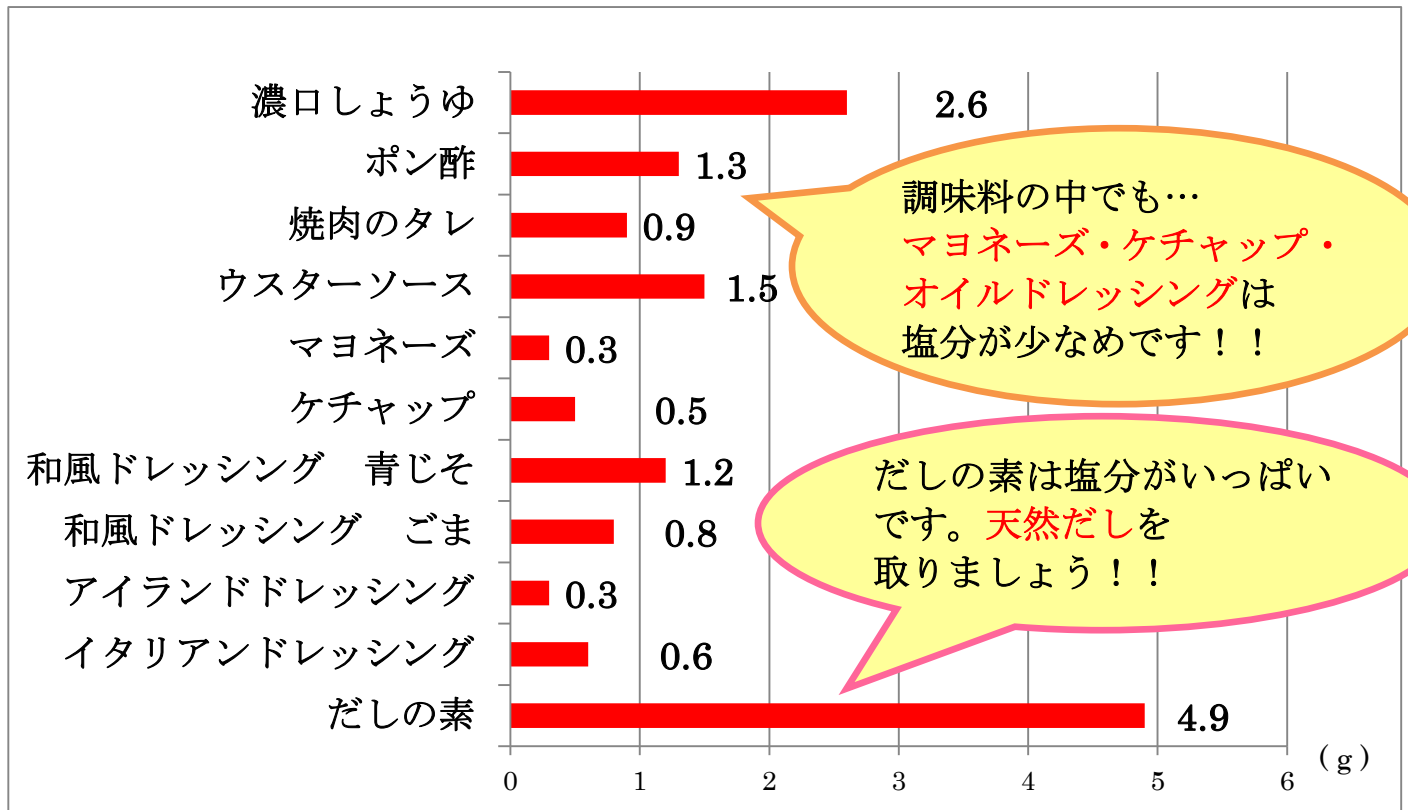




# 調味料大さじ1杯に含まれる塩分量



ドレッシングは和風、洋風など様々な種類があります。

ノンオールドレッシングはオールドレッシングに比べて塩分が多い傾向にあります。商品によって塩分量が異なりますので、表示を確認するようにしましょう。

また塩分が少ないからといって多く使用すると塩分の取りすぎになります。かけ過ぎ、使い過ぎないように、スプーンで計ってから使用するなど工夫しましょう。

調味料の中でもマヨネーズ・ケチャップ・オールドレッシングは塩分が少なめです。

