



# 調味料の塩分(食塩)

小さじ1杯…6g  
(塩分 5.9g)

大さじ1杯…18g  
(塩分 17.8g)

## <ひとつまみ>

親指・人差し指・中指の3本で  
つまむ

{ 約 0.4g  
塩分…約 0.4g



## <少々>

親指・人差し指の2本でつまむ

{ 約 0.2g  
塩分…約 0.2g



## <瓶を弱くひとふり>

{ 約 0.1g  
塩分…約 0.1g



## <瓶を強くひとふり>

{ 約 0.2g  
塩分…約 0.2g



※156.5gの  
食器を使用  
しています。

指の太さや食塩が入っている容器によって異なります。

料理をする際や食塩を食品にかけて食べる際にどれくらいの量を使用しているか、確認してみましょう。

自分の使用量を把握し、塩分の多い方は上の表を参考に調節しましょう。