



調味料の塩分(だし)



		エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
天然だし	かつおだし	2	29	18	0.1
	昆布だし	4	140	6	0.2
	かつお・昆布だし	2	63	13	0.1
	しいたけだし	4	29	8	0
	煮干しだし	1	25	7	0.1
	鳥がらだし	8	60	15	0.1
市販だし	顆粒中華だし (小さじ1:約3g)	6	27	7	1.4
	顆粒和風だし (小さじ1:約3g)	7	5	8	1.2
	固形ブイヨン (1個:約5g)	12	10	4	2.2

※天然だしは100mlあたりの成分です。

煮物等のお料理にだしを上手く使用することで、薄味でも美味しく食べることができます。

市販だしは水に溶かすだけで簡単に美味しいだしが作れますが、塩分が多く含まれています。市販だしを使用する場合は、減塩の物を使用しましょう。減塩の調味料には、塩化ナトリウムを減らし、塩化カリウムを多く使用しているものがあります。成分表示を確認し、カリウムが多く含まれていないものを使用しましょう。

天然だしは塩分が抑えられますが、カリウムが多く含まれるものもあります。特に昆布だしにはカリウムが多く含まれる為、数値が高い方は他の天然だしを使用する、天然だしを複数合わせて使用する等工夫しましょう。天然だしを使用している場合、味をつける際に調味料を入れすぎると塩分が多くなります。調節して調理するようにしましょう。