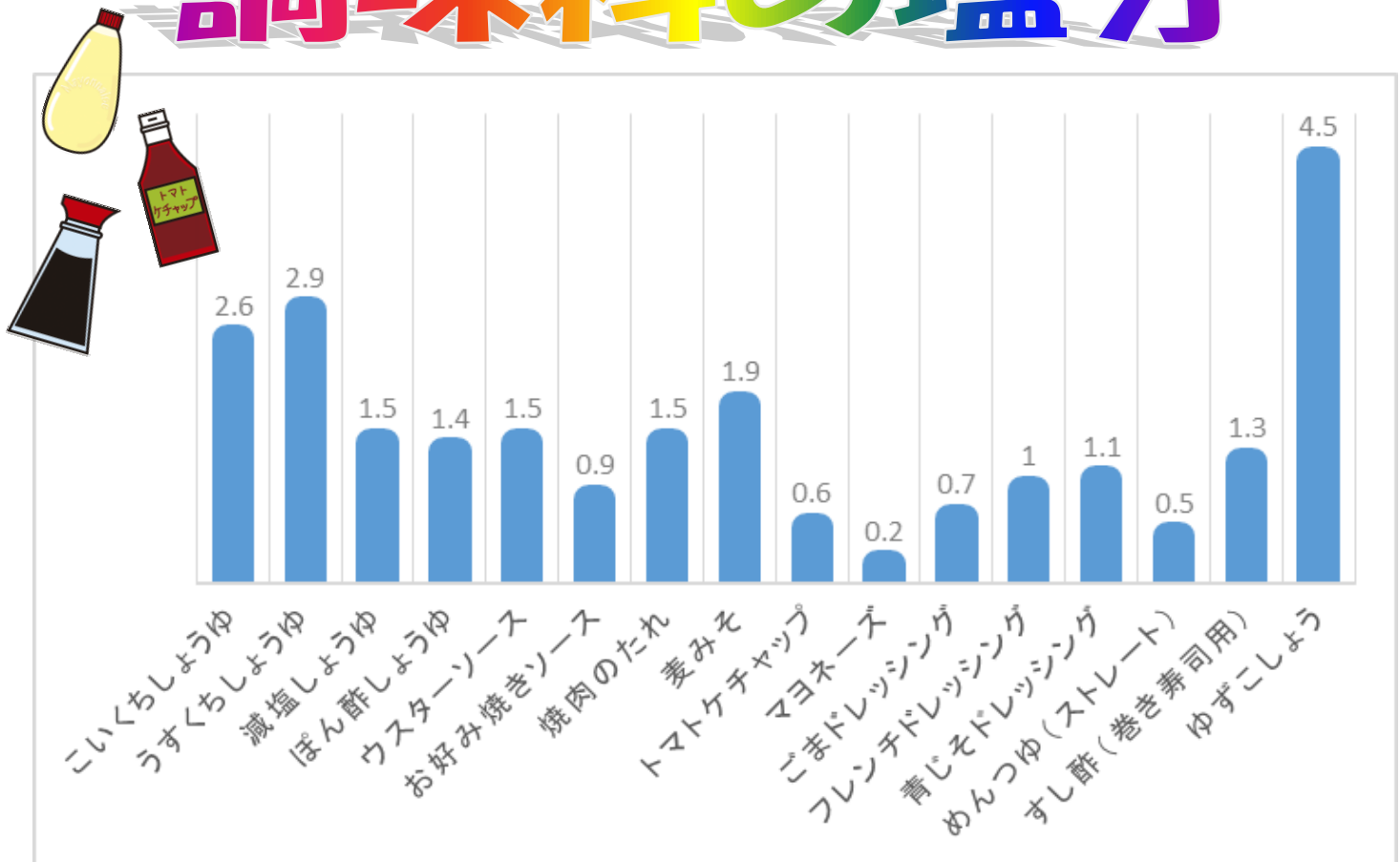




調味料の塩分



※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でも、多く使用すると塩分のとりすぎになってしまいます。
- ・減塩しょうゆなどの減塩調味料に置き換えることで、塩分量を抑えることができます。ただし、商品によっては、食塩(塩化ナトリウム)の代わりに、塩化カリウムや塩化マグネシウムなどを加えて調整しているものもありますので、表示を確認し、数値の高い方は控えましょう。
- ・すし酢やゆず胡椒など、思いがけず塩分を多く摂取してしまう調味料もあります。

※調味料の塩分を確認し、上手に塩分の調整をしましょう。