

調味料の塩分早見表

1日あたりの目標塩分摂取量

男性 8g 女性 7g 未満

調味料		小さじ	大きじ	調味料		小さじ	大きじ
塩・しょうゆ・つゆ・みそ	食塩	6.0g	18.0g	たれ	すき焼きのたれ	0.5g	1.5g
	濃口しょうゆ	0.9g	2.6g		焼肉のたれ(しょうゆ味)	0.4g	1.3g
	薄口しょうゆ	1.0g	2.9g	辛味調味料	練りがらし(チュータイプ)	0.5g	1.3g
	めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g		練りわさび(チュータイプ)	0.3g	0.9g
	めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	0.6g	1.8g		粒入りマスタード	0.2g	0.7g
	淡色辛口みそ	0.7g	2.2g		豆板醤	1.2g	3.6g
	赤色辛口みそ	0.8g	2.3g		コチュジャン	0.5g	1.5g
	甘口みそ	0.4g	1.1g	ドレッシング	和風ドレッシング(ノンオイル)	0.4g	1.1g
ソース・ケチャップ・マヨネーズ	ウスターソース	0.5g	1.5g		和風ドレッシング	0.2g	0.7g
	中濃ソース	0.3g	1.0g		フレンチドレッシング	0.1g	0.4g
	とんかつソース	0.3g	1.0g		中華ドレッシング	0.3g	0.8g
	焼きそばソース	0.6g	1.6g	だしの素	コンソメスープの素(固形)	2.4g (1個5.3gの場合)	
	お好み焼きソース	0.3g	0.9g		コンソメスープの素(顆粒)	1.2g	3.5g
	オイスターソース	0.7g	2.2g		和風だしの素(顆粒)	1.1g	3.2g
	トマトケチャップ	0.2g	0.6g		中華だしの素(顆粒)	1.2g	3.6g
	マヨネーズ	0.1g	0.3g		鶏ガラスープの素(顆粒)	1.2g	3.6g
	酢	米酢	0.0g	0.0g	油脂類	バター	0.1g
ぽん酢しょうゆ		0.5g	1.4g	マーガリン		微量	0.2g

※小さじ (5ml)、大きじ (15ml)。

表中の値は目安値であり、計測値とは異なる場合がございます。また、メーカーごとに異なります。