

# 調味料の塩分早見表

調味料		小さじ	大さじ	調味料		小さじ	大さじ
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		焼き肉のたれ(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(チューブ)	0.5g	1.3g
	めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g		練りわさび(チューブ)	0.3g	0.9g
	めんつゆ(3倍濃縮)	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	0g	0g	油脂類	バター	0.1g	0.2g
	ぼん酢しょうゆ	0.5g	1.4g		マーガリン	微量	0.2g

※小さじ(5ml)、大さじ(15ml)

表中の値は目安値であり、計測値とは異なる場合があります。また、メーカーごとに異なりますので、栄養成分表示を参考にしてください。