

# すぐにできる！ 調味料を変えてみる

## ①調味料の塩分量を知る

★大さじ1杯（15ml）当たりの  
塩分量（食塩相当量※）

濃い口醤油	2.6 g
ぽん酢	1.6 g
ウスターソース	1.5 g
中濃ソース	1.2 g
和風ドレッシング	1.1 g
ケチャップ	0.6 g
マヨネーズ	0.2 g
お酢	0.0 g

（すし酢などの調味酢は除く）

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）で計算

## ②少ないものに変える



例えば サラダ  
のドレッシング  
を変えてみる

少  
な  
く  
な  
る

「和風ドレッシング」

「マヨネーズ」

「穀物酢、りんご酢、  
黒酢、バルサミコ酢、  
ワインビネガー」

塩分  
0.9g  
減

さら  
に  
0.2g  
減

塩分  
1.1g  
減