

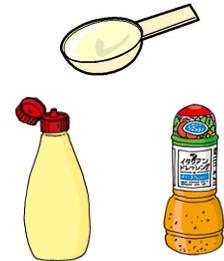
# 【適塩で、美味しく、健康に】

クイズ：生協食堂で使用している次の調味料の中で、大さじ1杯中の塩分含有量が一番多いのはどれでしょうか。

- ①マヨネーズ
- ②イタリアンドレッシング
- ③ノンオイル青じそドレッシング

答えは…

	調味料種類	大さじ1杯の塩分量	参考（大さじ1杯のエネルギー量）
	マヨネーズ	0.7g	88kcal
	イタリアンドレッシング	0.4g	55kcal
◎	ノンオイル青じそドレッシング	0.9g	9kcal



●「ノンオイルドレッシング」は、エネルギー量は低いが、塩分量は多い

⇒減塩を心がけている方は、使用量に注意が必要です

食品の栄養表示を  
参考にしてみましょう

## 【生協食堂の減塩に対する工夫（その1）】

しょう油は、「濃口醤油」「減塩醤油」の

2種を用意しています。



大さじ1の塩分量

濃口醤油	2.4g
減塩醤油	1.2g

塩分量が  
半分！

（塩分量はメーカーにより差があります）

●上手に使い分けて減塩を!!

生協食堂の味噌汁は、1杯 1.0~1.3g の塩分量です



## 【生協食堂の減塩に対する工夫（その2）】

だしをかきせることで

“うす味（0.8%食塩濃度）でも  
美味しく” 仕上げています

●減塩を心がけている方で、家庭でも味噌汁を飲む方は、味噌汁の代わりにお茶をおススメします。