

日本人は何から塩分を摂っているでしょう？

約70%を調味料から摂取しています。



✨ できることから始めよう ✨

「減塩のためにサラダには『ドレッシング』ではなく『ぽん酢』にしています」という方はいませんか？

★調味料を入れ替えよう

👉 問題：次の調味料を塩分が多い順番に並び替えてみてください。

『ソース』 『醤油』 『ケチャップ』 『マヨネーズ』
『ぽん酢』 『お酢』 『和風ドレッシング』



答えは👉

答え

『醤油』 → 『ぽん酢』 → 『ソース』 → 『和風ドレッシング』 → 『ケチャップ』
→ 『マヨネーズ』 → 『お酢』

これは、一般的な調味料の場合です。お使いの調味料や種類によって違う場合があるので注意が必要ですが、この場合、サラダには「和風ドレッシングからマヨネーズに入れ替える」ことで減塩が期待できることがわかりますね。

さらに減塩を期待するなら、減塩調味料や無塩調味料を活用するのもお勧めです。