

# 調味料のエネルギーと食塩量

★いつも使う醤油も酢醤油にすると食塩が半分程度になるので、おすすめです。

調味料名	量	エネルギー	食塩
濃い口醤油	大さじ1 18g	1.3kcal	2.6g
	小さじ1 6g	4.3kcal	0.9g
酢醤油 (酢と醤油 半量ずつ)	大さじ1	8.3kcal	1.3g
	小さじ1	2.8kcal	0.4g
塩	1ふり (0.6gとして)	0kcal	0.6g
	2ふり (1.2gとして)	0kcal	1.2g
フレンチ ドレッシング	大さじ1 (15g)	60.9kcal	0.5g
サウザンアイランド ドレッシング	大さじ1 (15g)	62.4kcal	0.5g
和風 ドレッシング	大さじ1 (15g)	29.7kcal	0.6g
中濃ソース	大さじ1 (18g)	24kcal	1g

醤油より  
食塩が  
少なくて  
おすすめです

(七訂 食品成分表 2016 より)