

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** | **１３kcal** | **２．６ｇ** |
| **小さじ１**  **６ｇ** | **４．３kcal** | **０．９ｇ** |
| **酢醤油**  **醤油よりおすすめ**  **（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**  **（ gとして）** | **kcal** | **ｇ** |
| **２ふり**  **（ ｇとして）** | **kcal** | **ｇ** |
|  | **大さじ１**  **（ ｇ）** | **kcal** | **ｇ** |
|  | **大さじ１**  **（ ｇ）** | **kcal** | **ｇ** |
|  | **大さじ１**  **（ ｇ）** | **kcal** | **ｇ** |
|  | **大さじ１**  **（ ｇ）** | **kcal** | **ｇ** |

**（七訂　食品成分表2016より）**