



野菜サラダとドレッシングが別売りになっていることも多く、どれを選ぼう?とエネルギーを気にしつつも、好きな味を選んでしまう方も多かもしれません。以前は、**ノンオイル**のものは塩で味付けをするため**塩分が高く**、**オイル入り**のものは、**塩分が少ない**というのが定番でしたが、今は**ノンオイル**で**塩分が少ない**商品もあります。

ドレッシング



サラダはたくさん食べるからドレッシングをたくさん使わう。

気をつけないと、塩分も多くなりますね!
レモン汁・酢・油・胡椒で作るのもおすすめです。



大きさ1杯 (15g)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
中華	36	0.8
ノンオイル青じそ	8	0.8
和風	21	0.7
フレンチ	38	0.6
サウザンアイランド	62	0.5
ごま	59	0.5
シーザーサラダ	68	0.4
マヨネーズ	85	0.2
ハーフ	49	0.4

「マヨネーズ」と「ハーフ」は別もの??



表示を見ると、マヨネーズの名称は「マヨネーズ」、ハーフの名称は「サラダフリーミードレッシング」とあります。JAS規格で「マヨネーズ」の定義がありますが、ハーフは、マヨネーズの定義より添加物の量が多く、油脂の割合が少ないこと等から、「マヨネーズ」と名乗ることができないのです。

※農林水産省ホームページに記載

意外と塩分が多い食品・調味料

だしの素



食塩無添加と書かれたものを選ぼう!

「だしパック」も、食塩無添加であれば、塩分は1パック0.1g程度。一部、食塩添加のものもあるため、原材料名を見るようにしましょう。

味噌汁1杯分 (1g) あたり	塩分 (g)
かつおだしの素	0.4
減塩だしの素	0.2
化学調味料無添加だしの素	0.4
食塩・化学調味料無添加だしの素	0



一般のだしの素で、化学調味料だけ無添加のものは塩分が入っているため、選ぶ際に気をつけましょう。

酢



ミツカンホームページより

大きさ1杯 (約15g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	原材料
穀物酢	1.1	0.0	穀類 (小麦、米、コーン)、アルコール、酒かす
すし酢	5.0	0.9	米酢、果糖ぶどう糖液糖、食塩、砂糖 / 調味料 (アミノ酸等)
米酢	1.7	0.0	米、アルコール
黒酢	1.7	0.0	玄米
ぼん酢	1.0	0.0	かんきつ果汁 (国内製造)、醸造酢 / 酸味料、香料
味ぽん	1.8	1.2	本醸造しょうゆ (小麦・大豆を含む)、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩 / 調味料 (アミノ酸等)、酸味料、香料

酢は、減塩対策にも使われます。ただ「すし酢」「味ぽん」は、原材料からもわかるとおり、塩分も炭水化物も多めです。

市販の冷凍餃子



1人分 (6個) あたり
:252kcal
塩分:1.98g

(1個あたり
:42kcal
塩分:0.33g)

餃子のたれ
大きさ1あたり:7kcal
塩分:0.66g

たれを使い切ったとして
:259kcal
塩分:2.64g

餃子を食べるときは、他に何を組み合わせますか? 餃子とたれで塩分は約2.6g。汁物をプラスすると、塩分が多くなってしまいます。つけだれは、酢をベースにしてしょうゆを少しだけプラスしたり、酢こしょうだと安心ですね。



カレー



1皿分(お玉1杯)のカレーの塩分量は、2.1~2.4g。おかわりをする、4g位すぐ越えてしまうかもしれません。塩分控えめのルーも販売されているため、利用するのもおすすめです。福神漬やラッキョウなどの漬物を摂ると、さらに塩分が多くなります。

そば



もりそば

ゆでそば自体は、塩分微量。市販そばつゆは、100mlで塩分3.8gあります。そばをつけるときは、先の方にだけつけて食べるようにします。



かけそば

そばつゆの塩分はお店や地方によっても異なります。かけそばの塩分が5.8gとすると、つゆを1/2量飲むと2.9g、2/3量飲むと3.9g摂ることになります。



そばつゆで割って飲むと美味しい「そば湯」、うっかり全部飲んでしまうと、塩分過剰に。

お問合せ

今回掲載した内容など質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。