

# かけすぎ抑えて塩eco



©宮城県・沼田保健所

宮城県は塩分摂取量**全国ワースト1位！**＊  
調味料を控えると、**1gほどの減塩に**

＊H28国民健康・栄養調査結果  
(男性の食塩摂取量)

3まわしかけると  
約大さじ1



ドレッシング

ぐるぐるっと たっぷりかけると…  
(大さじ1あたりの食塩相当量)

和風ドレッシング	1.1g
フレンチドレッシング	0.5g
サウザンドレッシング	0.5g

1.5往復かけると  
約大さじ1



ソースやしょうゆ

まんべんなく 多めにかけて…  
(大さじ1あたりの食塩相当量)

中濃ソース	1.1g
ウスターソース	1.5g
トマトケチャップ	0.5g
濃口しょうゆ	2.6g