

かけすぎ抑えて塩eco



©宮城県・沼沼保健所

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