

小さじ 1 杯の調味料に含まれる食塩量の早見表

調味料名	食塩の量	調味料名	食塩の量
食塩	6.0 g	和風かつおだしの素	1.2 g
薄口しょうゆ	1.0 g	オイスターソース	0.7 g
濃口しょうゆ	0.9 g	ウスターソース	0.5 g
減塩しょうゆ	0.5 g	コチュジャン	0.5 g
淡色辛みそ	0.7 g	豆板醤	1.2 g
減塩みそ	0.6 g	鶏がらスープの素	1.4 g
めんつゆ(ストレート)	0.2 g	洋風スープの素	1.3 g
トマトケチャップ	0.2 g	マヨネーズ	0.1 g
バター10g(有塩)	0.2 g	商品によって食塩の量は異なるので、成分表示で確認しましょう！	

(参考)日本食品標準成分表より

※食塩の量は四捨五入してあります。

上市町