

お塩のとり方のことを



～食べ方編～

もっと知りたいあなたへ

知って得するお塩のとり方で健康生活を送りましょう。

食べ方次第でお塩の摂取量を減らすことができることを知っていましたか？クイズに答えてみましょう。

問1 しょうゆは「つける」より「かける」方が塩分量は少ない。○か×か。

問2 次の料理を塩分が高い順に並べましょう。(汁は全部飲む)



① かけうどん ② スパゲティナポリタン ③ しょうゆラーメン

④ ざるそば



問3 ラーメンの汁を全部残すと塩分はどのくらい減らすことができる

でしょうか？答えを1つ選んでください。

① $3/4$ ② $1/2$ ③ $1/4$



問4 次のしょうゆを塩分が少ない順に並べましょう。

(小さじ1杯 5cc あたり)

① 薄口しょうゆ ② 濃口しょうゆ ③ 減塩しょうゆ

答えは裏面です。



～答えと解説～

問1 正解は ×

解説 しょうゆをかける場合は全体にまんべんなくかけてしまいます。一方、しょうゆをつける場合は、つけ方の工夫で塩分を少なくすることができます。

寿司1かんで比べてみると・・・

しょうゆをかけた場合



約小さじ1 塩分量0.9g



しょうゆをつけた場合



約小さじ1/3 塩分量0.3g

しょうゆのつけ方も「寿司飯側」より「ネタ側」につける方が塩分量は約半分になります。

問2 正解は 多い順に ③→①→④→② となります。

解説 ラーメンの塩分は約7g、かけうどんは約5g、ざるそばは約3g、スパゲティナポリタンは約2.8g

麺類そのものに塩分が含まれています。麺類のスープは残す、つけ麺は、麺つゆをたっぷりつけ過ぎないといった工夫をすると塩分量を減らせます。

	ゆでうどん1玉 240g	蒸し中華麺1玉 170g	スパゲティゆで240g(1.5%食塩水でゆでたもの)
塩分量	0.7g	0.7g	1.0g

麺類の汁には塩分が多く含まれます。小さじ1杯(5cc)の塩が6gです。

	しょうゆラーメンスープ約 380ml	かけうどん約 380ml
塩分量	6.1g	4.0g



スープのある麺類は、飲むスープを減らすことで体の中に入る塩分量を減らすことができます。

問3 正解は ②

解説 麺や具にも塩分が含まれます。また、麺にスープが絡んでいますが、スープを全部残すと約半分、半分残すと約1/4の塩分量をカットできます。

問4 正解は 少ない順に③→②→①

解説 しょうゆの塩分量と色の濃さは関係ありません。

	減塩しょうゆ	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ
塩分量(小さじ1杯(5cc)あたり)	0.4g	0.9g	1.0g

しょうゆは、選んで使うことで塩分量を減らすことができます。ただし、使いすぎは禁物ですよ。

