

しょうゆ・みその塩分は？

濃口しょうゆ



さっとかけたとき

塩分

約0.4～0.5g

かなりかけたとき

塩分

約0.8～0.9g

小皿にもったとき

塩分

約2.6g



大さじ1(18g)
=塩分2.6g



小さじ1(6g)
=塩分0.9g

薄口しょうゆ

大さじ1(18g)
=塩分2.9g

小さじ1(6g)
=塩分1.0g

みそ

味噌汁1人分(150cc)の
味噌の量=10～15g
塩分 1.2～1.9g



小さじ1(6g)
=塩分0.7g



梅干大(12g)
=塩分1.5g



大さじ1(18g)
=塩分2.2g