

さくら通信 2017年 春号



調整しょうゆのほうが一般のおしょうゆより、塩分やカリウムを抑えて摂取することができるので分かりました！

以下4点はおすすりめです。

今月、おしょうゆについてお知らせします！！

まずは、身の回りのお醤油にどれくらいのアトリウム・塩分・カリウムが含まれているかご存知ですか？

〈一般のしょうゆ〉 小さじ1杯 5m l 中

	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	減塩しょうゆ	たまりしょうゆ	さしみしょうゆ
ナトリウム (mg)	337	372	164	309	296
塩分 (g)	0.85	0.94	0.43	0.78	0.75
カリウム (mg)	23.0	18.9	23.3	49.0	32.1

しょうゆの色が薄いから食塩が少ないと思いませんか？
色が淡いので“淡口しょうゆ”と言われていますが塩分は多いのです。

一般しょうゆは、塩分が抑えられていても、カリウムが高いものが多いので、注意が必要です。



次に、調整しょうゆ（減塩しょうゆ・だし割りしょうゆ）についてです！

〈調整しょうゆ〉 小さじ1杯 5m l 中

	キッコマン 減塩しょうゆ5%	フードケア 天然低塩しょうゆ	ヒゲタ 減塩しょうゆ	キッコマン だしわりしょうゆ	ジャネフ だしわりしょうゆ
ナトリウム (mg)	98.4	118.1	188.9	173.2	157.4
塩分 (g)	0.25	0.3	0.48	0.44	0.4
カリウム (mg)	3.1	7.0	?	1.54	2.0

調整しょうゆの減塩しょうゆは、塩分もカリウムも低いものがあります。

調整しょうゆの減塩しょうゆの中には、カリウムが表示されていないものもあるため注意しましょう。

だしわりしょうゆは、カリウムを抑えることができるものが多いです。



キッコマン 減塩しょうゆ 5% (5m l × 100袋) 600円



フードケア 天然低塩しょうゆ 1L 946円



キッコマン だしわりしょうゆ 750ml 637円



ジャネフ だしわりしょうゆ (5m l × 40袋) 319円



一般のしょうゆより少し割高です・・・



家庭でオリジナルのだしわりしょうゆを作ってみましょう！



+



無塩のだしパックをお湯や水に入れて、だしを作ります。

ダシが冷めたらいつものしょうゆと混ぜます。

しょうゆをダシ汁で割る“オリジナルだしわりしょうゆ”を作っておくことで、どんなお料理にも活用できて便利です。

～ポイント～

- ・かつお節や顆粒ダシは塩分が含まれているため、無塩のだしパックで取ることをお勧めします！
- ・また、お酢を加えることで、さらに塩分やカリウムを抑えたしょうゆを作ることができます！



無理のないペースで、自分にあった味覚に合わせるができるように試してみましょう♪



～参考文献・参考URL～

- ・食品成分表 2016 女子栄養大学出版社
- ・成分調整商品 <http://www.matumoto.info/shokuhin/solt/soy.html>
- ・血圧健康ライフ <http://kouketsuatsu-naosu.com/>