



減塩クイズ

～どっちが塩分を多く含んでいるでしょうか？～

全6問！塩分を多く含んでいる方を教えてください！

- | | | | |
|------|-------------|----|----------|
| Q 1. | 和 食 | VS | 洋 食 |
| Q 2. | そ ば | VS | う どん |
| Q 3. | ポン酢しょうゆ | VS | 濃口しょうゆ |
| Q 4. | ノンオイルドレッシング | VS | 胡麻ドレッシング |
| Q 5. | 肉 ま ん | VS | 魚肉ソーセージ |
| Q 6. | みたらし団子 | VS | サラダせんべい |

【答えと解説】

Q 1 の正解は

和食

和食でよく使われる
「醤油」や「味噌」などの
調味料が塩分を
多く含んでいるため。

合計塩分 6.5g



- ・白飯(150g) 0g
- ・味噌汁(1杯) 1.5g
- ・焼き鮭(80g) 1.4g
- ・きんぴらごぼう(小鉢1つ) 1.3g
- ・たくあん(2切れ) 0.5g
- ・梅干し(大1個) 1.8g

合計塩分 3.9g



- ・バター付食パン(1枚) 1.2g
- ・野菜ジュース(1杯) 0g
- ・オムレツ(1人前) 0.2g
- ・ケチャップ(大さじ1) 0.6g
- ・ウインナー(3本) 1.2g
- ・野菜サラダ(1皿) 0g
- ・フレンチドレッシング (大さじ1) 0.5g
- ・加糖ヨーグルト(100g) 0.2g

Q 2 の正解は

うどん

うどんは生地に塩を加えて
作られるため、
麺自体に塩分が含まれている。

茹でた状態の1人前分



0.3g



1.4g

茹でた状態の1人前(1玉)で約1.4gの
塩分があり、茹でる前の乾麺はさらに塩分が
多く含まれていますが、茹でることで約8割
の塩分が湯に溶け出します。

Q3の正解は

濃口 しょうゆ

濃い口しょうゆの
代わりに
ポン酢しょうゆを
使ってみましょう！

1.5g



大さじ1杯分



2.7g

【ポン酢とポン酢しょうゆの違い】

ポン酢：柑橘果汁と酢を混ぜたもので、醤油は入っていない。
ポン酢しょうゆ：ポン酢に醤油と出汁を加えたもので、醤油を加えることで味に深みが出て、様々な料理に使いやすくなる。

Q4の正解は

ノンオイル ドレッシング

油が含まれていないため、
カロリーは低いものの風味
を補うために塩分や糖分が
多く含まれている。

1.4g



大さじ1杯分



0.3g

ノンオイルドレッシングの中でも
特に和風ノンオイルドレッシングに
風味を補うための塩分や糖分が多く含まれているものが
多く販売されている。

Q5の正解は

魚肉 ソーセージ

加工食品には保存性や
味を良くするために、
塩分が多量に添加
されていることが多い。



0.9g

1個分



1.2g

特にハム・ソーセージ・練り物・漬物などは、
塩分を多く含んでいるため、塩分過多に注意。

Q6の正解は

みたらし 団子

みたらし団子の
塩分の主な原因は、
タレに含まれる醤油。

1本・1枚あたり



0.5g



0.2g