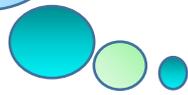


《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》



今月のワンポイントアドバイス
#調味料は「かける」より「つける」

しょうゆやソースは上から「かける」より、小皿などに入れて「つける」方が食塩摂取量は少なくできると言われていますが、実際はどうか栄養士スタッフで試してみました。

～かけるつける実験～

実験方法

栄養士3名（A～C）が「かける」「つける」の方法でそれぞれを食べ、使用した調味料の量を比較しました。

実験①アジフライ（スーパーのお惣菜）1枚にソース

実験②お刺身3切れにしょうゆ

実験③冷やしうどんにめんつゆ



実験①ー結果 アジフライ 1枚分についたソースの量

	A	B	C
アジフライ 1枚にウスターソースをかける	2.5g	6g	3g
6切れにカットし、ひと切れずつ小皿のソースにつける	1.6g	8g	1g

実験①ー考察

AさんもCさんもはじめにかけてしまうよりも、ひと切れずつつけて食べた方が、アジフライについたソースの量は少ない結果となりました。

⇒ 「かける」より「つける」 ですね！



ただ、Bさんは1回ずつのソースをつける量が多いとみられ、つける方がソースの使用量が多くなってしまいました。

一般的には「かける」より「つける」ですが、つける1回の量には注意が必要です。

実験②—結果 3切れのお刺身についたしょうゆの量

小皿のしょうゆ↓

	A	B	C
3切れのお刺身にしょうゆをかける（瓶のしょうゆさしで1往復）	1.1g	1.1g	1.4
ひと切れずつ小皿のしょうゆにつける（お刺身の表裏にサッとつける）	0.9g	1.0g	0.7g



実験②—考察

3名共、はじめにかけてしまうよりも、つけながら食べた方がお刺身につくしょうゆの量は少なくなりました。

⇒「かける」より「つける」ですね！



また、スプレー容器に入ったしょうゆを、表裏の両面にひと吹きすると、3切れのお刺身についたしょうゆの量は0.5gで、つけるよりも更に少なくなりました。スプレー容器を使うことも減塩になりますね。

実験③—結果 冷やしうどんに使っためんつゆの量

	A	B	C
付属のめんつゆ（64g）をかける	15.2g	12.0g	18.0g
付属のめんつゆ（64g）を別容器に入れてつける	12.1g	8.0g	16.8g

実験③—考察

3名共、かけるよりも、めんつゆを別容器に入れてつけながら食べた方が、使っためんつゆの量が少ないことがわかりました。

⇒「かける」より「つける」ですね！



しょうゆやソース、めんつゆのつけ方を変えるだけでも摂取する食塩量は変わってきます。結果を参考に、ぜひ試してみてください。

近江八幡市 健康推進課

