

調味料 塩分換算表

調味料	小さじ1の塩分量	大さじ1の塩分量	備考欄
醤油	約1.0g	約3.0g	減塩醤油は約1.8g（大さじ1）
味噌	約0.9g	約2.7g	商品によって異なる
塩	約6.0g	約18.0g	塩100%
みりん	約0.1g	約0.3g	微量の塩分を含む
コンソメ顆粒	約0.5g	約1.5g	だしの素にも近い値
ケチャップ	約0.1g	約0.3g	低塩タイプはさらに少ない
マヨネーズ	約0.1g	約0.3g	カロリーオフタイプもほぼ同じ

塩 小さじ1 = 醤油 約大さじ2

調味料 糖分換算表

調味料	小さじ1の糖分量	大さじ1の糖分量	備考欄（スーパーでの販売形式）
砂糖	約3.0g	約9.0g	基準値
みりん	約1.5g	約4.5g	本みりんの糖分
醤油	約0.1g	約0.3g	商品によっては微量の糖分を含む
ケチャップ	約1.2g	約3.6g	トマトの自然な甘みを含む
マヨネーズ	約0.1g	約0.3g	甘みはほとんどない
はちみつ	約5.7g	約17.1g	砂糖よりも糖分が高い（自然由来）
味噌	約0.5g	約1.5g	種類によるが、甘味噌は高め

砂糖 小さじ1 = みりん 約小さじ2

- ・塩分や糖分量はあくまで目安で、商品によって異なる場合があります。
具体的な数値は商品ラベルを確認してください。
- ・減塩や低糖タイプの調味料を使用する場合、それぞれの換算値が異なります。
- ・塩分や糖分を抑えたい場合は、代用品（例: レモン汁、無糖ヨーグルトなど）を活用するのがおすすめです。