



Q. 同じ重量で比べた時、  
食塩相当量が多い順に並べてください。

- ① 濃口しょうゆ    ② ウスターソース    ③ みそ（淡色辛みそ）



- A. ① 濃口しょうゆ                    (14.5g/100g)  
     ③ みそ（淡色辛みそ）            (12.4g/100g)  
     ② ウスターソース                    (8.5g/100g)

Salt メモ

濃口しょうゆ大さじ 1 杯の  
食塩相当量は約 2.6g です。



食塩相当量  
1 日の目標量

**男性** 7.5g 未満

**女性** 6.5g 未満

日本人の食事摂取基準（2020 年版）より