

## しょうゆの種類と食塩量

スーパーのしょうゆ売り場に行くと、いろいろな種類のしょうゆが売られており、どれを買おうか迷ってしまいます。皆さんのご家庭ではどんなしょうゆを使っていますか? 次の表は主なしょうゆの特徴と食塩量を比べたものです。種類は「こいくち(濃口)」、「うすくち(淡口)」、「たまり」の3種類で、下の表「減塩」等は、「こいくち(濃口)」がベースです。食塩量は「減塩」が一番少なく、「うすくち(淡口)」は倍の2.8g含まれています。



	こいくち(濃口) しょうゆ	うすくち(淡口) しょうゆ	たまりしょうゆ
特徴	日本のしょうゆ生産量の8割以上 調理用・卓上用どちらにも広く使える万能調味料	日本のしょうゆ生産量の13%程度 「淡口」とは色がうすいという意味で、素材の持ち味や色合いを生かす含め煮等の調理に使われる	日本のしょうゆ生産量の2%弱 トロミと濃厚なうま味、独特な香りが特徴で、刺身や寿司等に適する主に中部地方で造られる
塩分	13~16%	18~19%	16%
大さじ1杯の食塩量	およそ2.4g	およそ2.8g	およそ2.4g

	減塩しょうゆ	だししょうゆ、昆布しょうゆ	あまくち(甘口) しょうゆ
特徴	通常のこいくち(濃口)しょうゆに比べ食塩分を20%以上カットしている	こいくち(濃口)しょうゆに昆布だし、かつおだしや砂糖等の糖類を合わせている	こいくち(濃口)しょうゆより食塩分を若干少なく、糖類等で甘み、うまみを増したしょうゆ
大さじ1杯の食塩量	1.2~1.4g	およそ1.8~2.1g	およそ2.3g

※ 食塩量は商品により違いがありますので、各商品の食品成分表示を参考にしてください

## しょうゆを使い分ける

しょうゆによって含まれる食塩量だけではなく、味や色合い等も違います。それぞれの特徴を知り、料理や調理法、食材、食べ方によってしょうゆを上手に使い分けるとおいしく減塩することができます。

- 煮物等しょうゆを多く使う時は「こいくち(濃口)」の代わりに「減塩」を選ぶ  
⇒ 食塩量を約40%減らすことができる
- かけしょうゆを「こいくち(濃口)」から「だし」や「昆布」に替える  
⇒ 食塩量を約10~25%減らすことができる  
⇒ かける量を減らすとさらに食塩量を減らすことができる  
⇒ 減塩の「だし」や「昆布」に替えるとさらに食塩量を減らすことができる