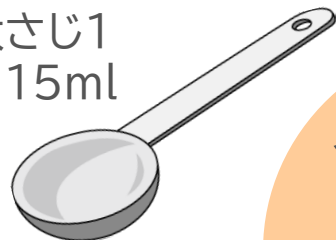


血圧にいいコト その6

食べる時の追加の調味料を控える

大さじ1
= 15ml

小さじ1
= 5ml



食塩1g
に相当する
調味料

濃口しょうゆ
7g



小さじ1と1/6

ポン酢
17g



大さじ1弱

ウスターソース
12g



小さじ2

お好み焼きソース
20g



大さじ1弱

和風ノンオイルドレッシング
13g



大さじ1弱

味見をして**本当に必要な時だけ**使いましょう
使う時は「かける」より「つける」方が少なくできます