

今回のテーマ

～ 和風だしのカリウム ～

リンの量はどの種類も大差ないため、意識する必要はありません
しかし、カリウムはだしの種類によって含まれる量が大きく異なります



みそ汁1杯に使う**だしのカリウム量**を確認してみよう！



昆布だし（煮出し）

注意

たまねぎ1.5個分に相当 → 320

昆布だし（水出し）

注意

たまねぎ1.3個分に相当 → 280

★ 煮干しだし

120

★ かつおだし

60

★ しいたけだし

50

顆粒和風だし

2

(mg) 0

100

200

300

この**3種**を中心に
だしをとると**安心**です！

※各だし汁200mlのカリウム量を記載しています
※昆布・煮干し・かつお・しいたけだしは
水分量の2～3%使用してとった場合の成分値です
※顆粒だしは1g使用を想定した成分値です

Q

カリウムが一番少ないのなら

「**顆粒和風だし**」が一番いいのでは？



栄養成分 (みそ汁1杯分 (1g) あたり)	
エネルギー	2.4 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂 質	0.1 g
炭 水 化 物	0.3 g
食 塩 相 当 量	0.4 g

正解は... **NO**

「**顆粒だし**」のカリウム量は少ないものの、
塩分量が多い傾向があります
顆粒だしの場合は栄養成分表示を確認して