



大人向け減塩クイズ

1. しょうゆの塩分はどちらが多い？

- ① 濃い口しょうゆ ② うす口しょうゆ



2. 味噌の塩分はどちらが多い？

- ① 赤味噌 ② 白味噌



3. 塩分の高い順は？

- ① うどん ② スパゲッティナポリタン ③ ラーメン ④ ざるそば



答えは裏にあります

【 大人向け減塩クイズの答え 】

1. ②うす口しょうゆ

濃い口しょうゆの塩分は 16～17%

うす口しょうゆの塩分は 18～19%

2. ②白味噌

赤味噌の塩分は約 11%、白味噌は約 12.6%

3. ③→①→④→②の順

ラーメン→うどん→ざるそば→スパゲッティナポリタン

ラーメンの塩分は 6g、うどんは 5g、

ざるそばは 3g、スパゲッティナポリタンは 2.8 g