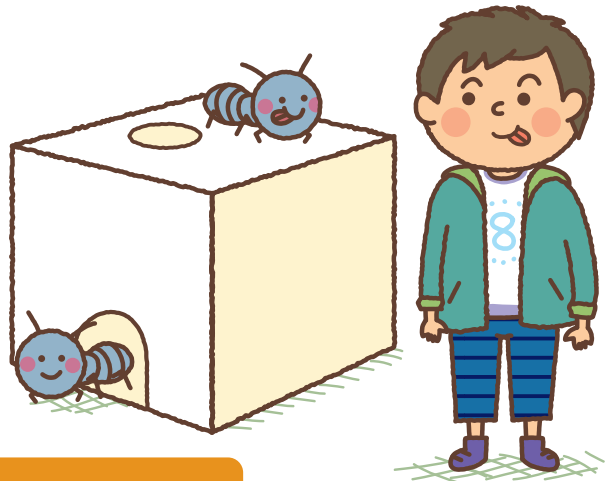


# 調味料にはどれだけ砂糖が入ってるの？

砂糖は、甘いお菓子やジュースに含まれているだけではありません。じつは、調味料にもしっかり入っていること、気づいていましたか？



## 調味料に含まれる砂糖の量(大さじ1杯)

<p>ケチャップ 角砂糖 1 個</p>	<p>マヨネーズ 角砂糖 0.1 個</p>	<p>和風ドレッシング 角砂糖 1 個</p>
<p>ポン酢 角砂糖 0.5 個</p>	<p>味噌 角砂糖 1 個</p>	<p>ウスターソース 角砂糖 1 個</p>
<p>中濃ソース 角砂糖 1 個半</p>	<p>みりん風調味料 角砂糖 2 個半</p>	<p>はちみつ 角砂糖 4 個</p>

調味料に頼りすぎると、じつは糖分をとり過ぎていたなんてことにも……。

健康のためにお菓子やジュースを控えるのも大切ですが、味付けに調味料を使い過ぎないように気をつけたいですね。

