

ウスターソース類の食塩相当量

商品
テスト

中濃ソース、とんかつソース、お好み焼きソースなどのソースがスーパーなどの食品売り場に並んでいます。これらのソースはウスターソース類とよばれ、食品表示基準では粘度によってウスターソース、中濃ソース、濃厚ソースと分かれています。最近では健康志向の高まりから塩分をカットした商品も販売されています。そこでウスターソース類の食塩相当量について調べました。



の順でした。塩分〇〇%カットやオフの表示があった銘柄は低い値でした。

テスト品

ウスターソース類 20銘柄

- ・ウスターソース 5 銘柄 (No.1～5)
- ・中濃ソース 7 銘柄 (No.6～12)
- ・濃厚ソース 8 銘柄 (No.13～20)

表示

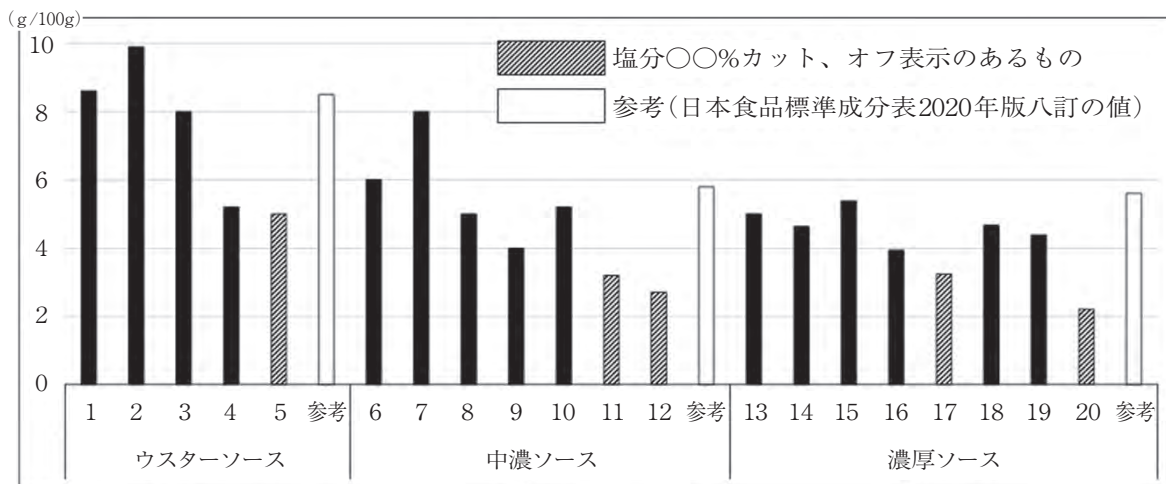
食品表示法の食品表示基準で定められた加工食品に必要な名称、原材料名、添加物(使用した場合)、賞味期限、内容量、保存方法、製造者等、栄養成分の表示は全銘柄にありました。

塩分〇〇%カットやオフの表示が 5 銘柄 (No.5、11、12、17、20) にありました。この強調表示は、「低減量」が比較対象食品と比べて基準値以上(ナトリウムであれば100g 当たり120mg以上)の差があること、低減さ

テスト結果

食塩相当量は、100g 当たりウスターソース5.0～9.9g、平均7.3g。中濃ソース2.7～8.0g、平均4.9g。濃厚ソースは2.2～5.4g、平均4.2g でした。銘柄により食塩相当量に差がありました。食塩相当量が多いのは平均値でウスターソース、中濃ソース、濃厚ソース

食塩相当量 (g/100g)



テスト結果

種類	No.	商品名	製造者等	塩分 カット・オフの 表示	食塩相当量 (g/100g)	内容量	購入 価格 (円)
					平均		
ウスターソース	1	ウスターソース	ブルドックソース(株)	—	8.6	300ml	235
	2	スパイスソース ウスター	エスビー食品(株)	—	9.9	170ml	234
	3	醸熟ソース ウスター	カゴメ(株)	—	8.0	300ml	192
	4	ウスターソース	日本生活協同組合連合会	—	5.2	500ml	181
	5	ウスターソース	イオン(株)	30%カット	5.0	300ml	105
	日本食品標準成分表2020年版八訂 ウスターソース					8.5	—
中濃ソース	6	中濃ソース	ブルドックソース(株)	—	6.0	300ml	246
	7	スパイスソース 中濃	エスビー食品(株)	—	8.0	170ml	246
	8	厳選野菜ソース 中濃	ふらの農業協同組合	—	5.0	300ml	257
	9	中濃ソース	日本生活協同組合連合会	—	4.0	500ml	181
	10	中濃ソース	(株)シジシージャパン	—	5.2	300ml	138
	11	中濃ソース	イオン(株)	30% カット	3.2	300ml	105
	12	塩分50%カット 中濃ソース	ブルドックソース(株)	50%カット	2.7	200ml	170
日本食品標準成分表2020年版八訂 中濃ソース					5.8	—	—
濃厚ソース	13	厳選野菜ソース濃厚	ふらの農業協同組合	—	5.0	300ml	257
	14	とんかつソース	ブルドックソース(株)	—	4.6	300ml	246
	15	醸熟ソース とんかつ	カゴメ(株)	—	5.4	300ml	192
	16	とんかつソース	日本生活協同組合連合会	—	3.9	500ml	181
	17	とんかつソース	イオン(株)	30% カット	3.2	300ml	105
	18	お好みソース	オタフクソース(株)	—	4.7	300g	246
	19	だしが決め手の お好みソース	イオン(株)	—	4.4	300g	149
	20	お好みソース 塩分50% オフ	オタフクソース(株)	50% オフ	2.2	300g	267
	日本食品標準成分表2020年版八訂 濃厚ソース					5.6	—

購入価格は税込み。

れた割合が25%以上かつ表示の塩分低減割合以上であることを満たす必要があり、全て基準値を満たしていました。

JAS マークが付いているウスターソース類は9銘柄 (No.1、3、5、6、11、14、15、17、19) でした。

消費者へのアドバイス

・銘柄により食塩相当量に差がありました。塩分〇〇% カットやオフの表示がある商品

は食塩相当量が低い値でしたので、塩分が気になる方はこれらの表示のあるものを選ぶと良いでしょう。

・ウスターソース類には JAS 規格 (特級・標準) があります。規格として無塩可溶性固形分 (旨味、甘味)、野菜及び果実の含有率、食塩分、使用できる原材料と添加物などが決められています。任意制度ですが、規格を満たしている商品には JAS マークが付いています。