

市販マヨネーズ 一覧表

タイプ		カロリーカット						普通				その他
商品		キューピー ライト カロリー75%カット	味の素 ピュアセレクト スパ-0-カロリー カロリー70%カット	味の素 ピュアセレクト コクうま カロリー55%カット	キューピー ディフェ カロリー50%カット	キューピー ハーフ カロリー50%カット	キューピー ゼロ カロリー50%カット	日清オイロ マヨドレ	キューピー マヨネーズ	味の素 ピュアセレクト マヨネーズ	味の素 ピュアセレクト サラリア	キューピー タルタルソース
大さじ1 (15cc) あたり		25	32	44	48	50	50	81	100	110	110	74
糖類の有無		○	○	○	○	○	○	-	-	○	○	○

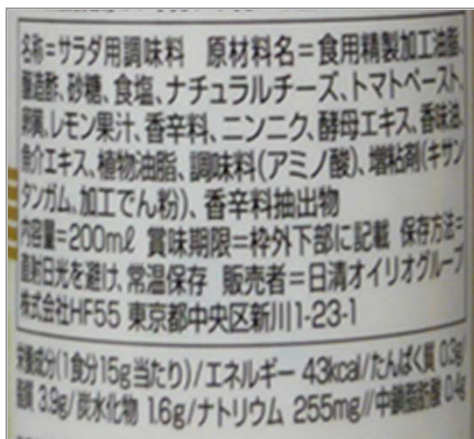
ドレッシング・マヨネーズ 利用時のポイント

- 商品に記載されている **栄養成分表示** を見ましょう
 原材料、栄養成分（エネルギー、塩分など）を確認します

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分 (g)}$$

(ナトリウム 400mg ≒ 塩分 1g)

- 1回の使用目安量は、**小さじ1 ~ 大さじ1/2 程度** です



栄養成分表示の例