塩分6g未満に 抑える

## お寿司を食べるときの工夫

イベントごとでお寿司を食べる機会があり ついつい食べ過ぎてしまうということはありませんか? 食べ過ぎて体重の増えが多かった!とならないように ポイントに気を付けながら食べるようにしましょう

### \*食べ方のポイント\*

● 寿司は4~6個を食べる目安量にしましょう

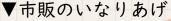
★1日の塩分目安量 6g未満

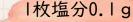
シャリI個20g 塩分0.2g 寿司飯は『酢・砂糖・塩』が添加されています握り寿司を10貫食べると1食分の塩分(2g)をとることになります(※白米は塩分0gです)

#### ▼市販のすし酢

#### 大さじ| 塩分約| g

市販のすし酢は便利ですが 塩分が多く入っているので 手作りがおすすめです





市販のあげは塩分が 少ない物もあります 塩分を確認してから 購入しましょう

)しょうゆをつけすぎない

#### シャリにつける

#### ネタの両面につける

#### ネタの片面につける



ıı

→







<u>塩分0.2g</u>

塩分半分に! **塩分0.1g** 

塩分カット!

<u>塩分0.03 g</u>

- 基本はしょうゆをつけずに食べましょう (物足らない時は練りわさびをつける)
- しょうゆを使う場合ネタの端に少しつけるようにしましょう

#### ★しょうゆスプレー ワンプッシュ0.lgの 醤油しか出ないため 減塩になる



### ● ガリや味噌汁は食べない



塩分0.15g



味噌汁 I杯



塩分1.5~2g

茶碗蒸し



塩分Ⅰ~Ⅰ.5g

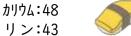
★どうしても食べたい場合は半量にするなど工夫しましょう

#### 上手にネタを選び、リンを摂り過ぎないようにしましょう

カリウム:72 リン:48

カリウム:69 リン:45







カリウム:26 リン:23

塩分:0.2 サーモン 塩分:0.2 まぐろ

塩分:0.2 えび・いか

塩分:0.4 たまご

いくら

カリウム:38 リン:87 塩分:0.5 うに

カリウム:52 リン:59 塩分:0.6

カリウム:44 リン:18 かっぱ巻き 塩分:0.3

いなり寿司塩分:0.5

カリウム:20 リン:36

※寿司1貫:シャリ20g+ネタI5gで計算

- ➤ 魚には動脈硬化予防に働く不飽和脂肪酸(DHAやEPAなど)が多いため 適量摂ることは良いが食べすぎはカリウム・リンの摂り過ぎににつながる ★あらかじめ食べる量を決めること
- ▶ 特に魚卵(いくら・数の子など)や骨ごと食べられる魚(イワシ・うなぎなど) にはリンが多く含まれているため一度にたくさん食べるのは控える

# ちらし暴司

#### 材料(2人分)

ご飯 400g 【すし酢】

大さじ2 酢 砂糖 大さじし

【混ぜ込む具】

生姜 2g 青じそ 2枚

白ごま 小さじし

【上にのせる具】

サーモン 50a まぐろ 50g

減塩醤油 大さじ2 練りわさび 少々

きゅうり 30g

(錦糸卵)…これのみ4人分

卵 Ⅰ個

砂糖 小さじし

塩 0.2g油 Ig



すし飯には塩を入れない 代わりに香りのよい 生姜・青じそ・胡麻を入れました



#### 作り方

- ①少し固めに炊いたご飯にすし酢を 回し入れて冷ましながらよく混ぜる
- ②せん切りにした生姜・青じそと白ごまを ①に加えて混ぜ合わせる
- ③サーモンとまぐろはサイコロに切り わさび醤油に少しつけておく
- ④きゅうりは輪切りにして水さらししておく
- ⑤卵に砂糖・塩を入れて混ぜ合わせる フライパンに油を敷き卵を入れ全体に広げる 弱火で蓋をして火が通ったら細長く切る
- ④器に②のすし飯→⑤の錦糸卵→④きゅうり →③のサーモン・まぐろを全体にちらす

#### 栄養価(I人分)

エネルギー 456kcal カリウム 359mg リン 255mg 水分 203g 蛋白質 塩分 1.18g 19. la

# 野薬のかき揚げ

### 材料(2人分)

- 玉ねぎ 60g
- 人参 30g
- みつば 2g
- 薄力粉 2g
- 天ぷら粉 30g
- 冷水 50cc
- 揚げ油 適量
- かけ塩 少々

CHECK! 市販のかき揚げを 1つ買うのもよいでしょう (その場合、天つゆなどはつけない)

### 作り方

- ①玉ねぎはスライスして水さらしする 人参はせん切りにしてゆでこぼしする みつばはざく切りにしてみずさらしする (野菜はすべて水気をきる)
- ②天ぷら粉と冷水を少しダマが 残る程度に混ぜる
- ③①の野菜を混ぜ合わせ薄力粉をまぶす
- ④②の天ぷら粉に③を加えて混ぜる
- ⑤180度の油で3~4分揚げる

#### 栄養価(|人分)

エネルギー |4|kca| カリウム 87mg 水分 67g リン 28mg 蛋白質 |1.6g 塩分 0.3g

# 小松薬の

# おかかマヨ和え

#### 材料(2人分)

- 小松菜 100g
- マヨネーズ 大さじ1
- かつお節 少々

マヨネーズは塩分が少なく 透析患者さんには おすすめの調味料です

#### 作り方

- ①小松菜はざく切りにして熱湯で 3~5分湯でこぼす 冷水にさらししっかり水気を絞る
- ②ボウルに①の小松菜とマヨネーズ・かつお節を加えて混ぜ合わせる

#### 栄養価(|人分)

エネルギー 50kcal カリウム 70mg 水分 43g リン 29mg 蛋白質 1.5g 塩分 0.12g

ちらし寿司+野菜のかき揚げ+小松菜のマヨ和えの合計栄養価(1人分)

エネルギー 647kcal 蛋白質 22.2g カリウム 516mg リン 312mg

塩分 1.6g 水分 313g