

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個を食べる目安にしましょう

★1日の塩分目安量  
6g未満

シャリ1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



大きじ | 塩分約1g

市販のすし酢は便利ですが  
塩分が多く入っているので  
手作りがおすすめてです

#### ▼市販のいなりあげ



1枚塩分0.1g

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



塩分0.2g



塩分半分に！



塩分0.1g



さらに  
塩分カット！



塩分0.03g

- 基本はしょうゆをつけずに食べましょう(物足り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0.1g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

ガリ5g



塩分0.15g



これで5g

味噌汁 1杯



塩分1.5～2g








茶碗蒸し



塩分1～1.5g

★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

 まぐろ	かウム:72 リン:48 塩分:0.2	 サーモン	かウム:69 リン:45 塩分:0.2	 えび・いか	かウム:48 リン:43 塩分:0.2	 たまご	かウム:26 リン:23 塩分:0.4
 いくら	かウム:38 リン:87 塩分:0.5	 うに	かウム:52 リン:59 塩分:0.6	 かっぱ巻き	かウム:44 リン:18 塩分:0.3	 いなり寿司	かウム:20 リン:36 塩分:0.5

※寿司1貫:シャリ20g + ネタ15g 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

## ちらし寿司



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



### 材料 (2人分)

ご飯	400g
【すし酢】	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
【混ぜ込む具】	
生姜	2g
青じそ	2枚
白ごま	小さじ1
【上にのせる具】	
サーモン	50g
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	1個
砂糖	小さじ1
塩	0.2g
油	1g

### 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 (1人分)

エネルギー	456kcal	カリウム	359mg
水分	203g	リン	255mg
蛋白質	19.1g	塩分	1.18g

# 野菜のかき揚げ

## 作り方

### 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

- 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（1人分）

エネルギー	141kcal	カリウム	87mg
水分	67g	リン	28mg
蛋白質	1.6g	塩分	0.3g

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)

# 小松菜の おかかマヨ和え

## 作り方

### 材料（2人分）

- 小松菜 100g
- マヨネーズ 大さじ1
- かつお節 少々

- 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（1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

CHECK!

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

## 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	カリウム	516mg	塩分	1.6g
蛋白質	22.2g	リン	312mg	水分	313g