

# お寿司の塩分

お寿司を食べた後、いつもより喉が渇くことはありませんか？  
お寿司にはかくれ塩分が潜んでいるため、確認してみましょう！

大誠会だより  
栄養編 2023.9月号



## しやり

1皿(2貫)食塩相当量**0.4g**



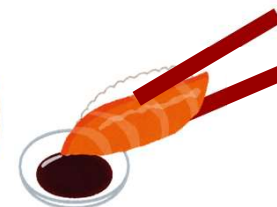
しやり(酢飯)には酢・砂糖・塩で味付けをしているため、塩分が含まれます。

**10貫**で1食の塩分摂取目安の**2.0g**になります。

## 醤油

小袋(5g)

食塩相当量**0.8g**



しやり側につける(2貫) 食塩相当量**0.4g**  
ネタ側につける(2貫) 食塩相当量**0.2g**

ごはんが醤油を吸ってしまうため、  
醤油は**しやり**ではなく、**ネタ**につけるようにしましょう。

## ガリ

小袋(4g)

食塩相当量**0.1g**



口直しにさっぱりするガリ。  
摂取量は**一つまみ程度**にしましょう。

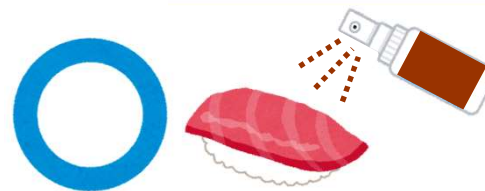
## わさび

小袋(3g)

食塩相当量**0.2g**



**加工わさび**には**塩**が使用されています。原材料をチェックして、使い過ぎには注意しましょう。



醤油スプレー(2プッシュ) 食塩相当量**0.04g**

スプレーはまんべんなくネタに醤油がかかるため、  
**付け過ぎ防止**に繋がります。  
100円均一などで購入できます。

# ネタ



2貫の塩分 (しゃりを含む)	0g (0.4g)	0.1g (0.5g)	0.2g (0.6g)	0.4g (0.8g)	0.5g (0.9g)	0.8g (1.2g)
種類	まぐろ サーモン たい かんぱち びんとろ えんがわ	いか えび ほたて 焼さば まぐろ軍艦 えび天 煮あなご	いくら 甘えび コーン つぶ貝 えびチーズ えびアボカド	かに味噌 まぐろ漬け ツナ軍艦 鉄火巻き (4切れ)	玉子 いなり	たらこ とびっこ なす漬け
特徴	魚類の ネタは 塩分ゼロ	魚介類の ネタは 塩分少なめ	漬け・味付きは <b>塩分が魚類の2倍</b> に なるものもある 巻物は <b>しゃりの量が多くなる</b> ため 塩分も多くなる		魚卵や 漬物は <b>特に塩分が 多い</b>	



お寿司には、しゃり・ネタ・醤油・ガリ、**全てに塩分が含まれている**ため、喉が渇く原因になるんだね。

例えば、まぐろ・甘えびのネタに醤油をつけ、玉子の3皿(6貫)だけで、**食塩相当量は2.3gとなり、1食の目安量以上**になります。  
できるだけ**醤油の使用量を減らし、魚類のネタを中心に選ぶ**ようにしましょう。  
塩分を摂り過ぎた場合は、1日の塩分摂取量が6g以内になるよう、調整するようにしましょう。

