



栄養だより



2022年 11・12月号

おぐら内科・腎クリニック

作成/管理栄養士：池田



年末年始などで食べる機会も増える、お寿司で知っておきたいリン・カリウム・塩分量をチェックしておきましょう！

食材	カリウム	リン	塩分	たんぱく質	カロリー (Kcal)
まぐろ赤身	82	61	0.3	5.8	59
サーモン	85	62	0.3	4.9	86
蒸しえび	78	54	0.4	3.2	42
いか	14	35	0.3	1.8	34
たこ	42	24	0.3	1.6	33
たまご	50	52	0.6	3.2	69
いくら	44	63	0.5	3.4	52
うに	38	34	0.3	1.7	42
かっぱ巻 (2個)	44	18	0.3	0.9	49
太巻き (1個)	40	29	0.5	1.6	64
稲荷ずし (1個)	40	64	0.7	4.0	147
がり (小袋)	-	-	0.2	-	2

赤身や玉子、魚卵、蒸しえびはリンとカリウムが高め



食材	カリウム	リン	塩分	たんぱく質	カロリー (Kcal)
まぐろ中とろ	52	43	0.3	4.5	102

代替えができる食品を知っておきましょう

あまえび	24	21	0.4	1.7	39
------	----	----	-----	-----	----

貝類は、リン・カリウムが低めのものが多いです

はっさがい	39	24	0.3	1.2	32
つぶがい	29	20	0.4	1.8	34
あかがい	49	22	0.4	1.9	39

貝類でもホタテはちょっと高めです

ホタテ	74	48	0.4	3.5	49
-----	----	----	-----	-----	----

注意！

寿司1貫あたりの塩分




 寿司飯+ネタ **シャリ**に醤油
 塩分0.3~0.4g 塩分0.6g

寿司1貫あたり塩分約1g





 ネタの端っこに醤油
 塩分0.2g

寿司1貫あたり塩分約0.5g

醤油ではなく、だし醤油やポン酢の活用もいいですね！

がりは寿司1人前に付属される量5gで塩分約0.2gです。量を食べると高塩分になるので注意必要しましょう。