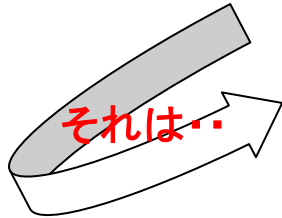




緑濃く風薫る五月となりました・・・皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 今月は「にぎり寿司」についてお伝えします。

## お寿司を食べたら喉が渇きませんか？



- お寿司の寿司飯は想像以上に塩分濃度が高いものです。  
酸味と旨みで塩分を感じにくくなっています。
- 多くは海の魚で、もともと塩分を含んだネタ。
- お吸い物、またはお味噌汁とガリ
- その上、お醤油を付けて食べるのでなお一層塩分を摂取していることになります。

## からだのしくみ



## すしの内容

### 寿司ネタ

ネタによって塩分やリンが異なります。  
 ○塩分が多い・・・玉子、シメサバ、あなごなど、味がついたものといくら

○特にリンが多い・・・うに、いくら、うなぎ蒲焼

**酢飯**・・・塩分が多く含まれます。

酸っぱいので塩分が入っていないと思われがちですが、酢を効かせるために**塩**が入っています。  
 この酢飯は100g程度と少ないですね！



**塩分3g**

エネルギー	349kcal
たんぱく質	23.4g
カリウム	415mg
リン	302mg

**ガリ(生姜)**  
 ガリ10gで**0.3g**程度の塩分



**つけ醤油**  
 小さじ1杯で**塩分1g**程度

1日の塩分・・・6g未満  
 1食当りの塩分・・・2g未満が目標です。

# バランスの良い食べ方と1食の目安 (体格、年齢で多少の違いはあります。)

寿司のみは、たんぱく質(リン)のとり過ぎになります。

- ★にぎり寿司1人前は多すぎますね。
- ★主食と主菜は摂れるものの、野菜が不足しがちなになります。
- エネルギーも低いので野菜の天ぷら、野菜サラダなどを追加しましょう～



目安は4個～6個まで

かつ巻(細巻き6個)

野菜の天ぷら



塩分1.0g



塩分1.1g



- ★できればしょうゆをつけないで食べるのが良いですね！
  - ★つけるなら・・・しゃりに醤油を付けなくてネタに軽くつけるなど最低限に。または減塩醤油を持参しましょう。
  - ★ミスト式スプレーの容器に醤油を入れて持参するのもいいですよ。
- ミスト式醤油さしはワンプッシュで塩分量は約0.01g  
表面にまんべんなく醤油が付くので塩味が直接舌に感じられ、物足りなさも感じません。



にぎり寿司+かつ巻+天ぷらを減塩醤油小さじ1(5ml)で食べると合計2.5gの塩分摂取となります。

★基本です⇒汁物と漬物には箸を付けない。

- ★不足分の栄養素を補ったり、塩分(上記の内容でも塩分は多いので)、たんぱく質食品を控えたり 前後の食事で調整しましょう。
- ★リンの薬の持参忘れ、飲み忘れがないようにしましょう。
- ★頻繁に食べるのを控えましょう。

減塩げんたしょうゆ 500ml 価格525円  
すずらん薬局でも販売しています。  
減塩醤油・小さじ1(5ml)で塩分:0.4g



春野菜の肉巻きフライ



新じゃがのポテトサラダ



いちごムース

## 春の料理教室

4月20日に料理教室を開催し、家族を含めた18名の方にご参加頂きました。旬の素材盛りたくさんで春を感じるお料理を作りました。手際もよく 食事時にはおしゃべりに花が咲き楽しい時間でした。次回は7月に開催予定です。



参加者の皆様  
お疲れ様でした！