



いのくち栄養だより

Vol. 21

Nutrition News from Inokuchi

2014年

1月

発行

みなさん新年あけましておめでとうございます。年末、年始はいかがお過ごしでしたか？今年もこの栄養だよりを通じてみなさまに食事・栄養に関してより興味を持っていただけるような内容にしていけるよう努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



栄養指導室 松田・大下



お寿司 の 上手な楽しみ方

みなさんお寿司は好きですか？日本人のごちそうの一つでもあり、お正月や節分に召し上がる方も多く食欲が湧く料理ですよね。しかしお寿司には想像以上に落とし穴が多い料理でもあり、上手に取り入れて楽しみ方を工夫することが大切です。

落とし穴 1. すし飯



1日塩分：6g未満
(1食あたり2gが目安)

- ◎すし飯には、酢・砂糖以外にも酢を効かせるために多量の塩が添加されています！
- ◎すし飯は昆布を入れてご飯を炊くため、カリウムも多く含みます！

にぎり	1貫 20g	塩分	0.2g
細巻き	1切 15g	塩分	0.1g
軍艦	1貫 20g	塩分	0.2g
いなり	1個 35g	塩分	0.5g
ちらし	1人分 280g	塩分	2.2g

ちなみに・・・白米は塩分ゼロです！

塩分0.8gとると、(約100mlの体液が体にたまることになり)

約100gの体重増加につながります



- 寿司は4～6貫程度を目安にし、できるだけネタのみ食べるようにしましょう。ネタ自体にも海水の塩分がもともと含まれています。

落とし穴 2. つけ醤油



【注】ウニやいかなどねっとりしているネタには醤油が付着しやすいです

◎つけ醤油でさらに塩分を摂り過ぎてしまい、喉が渇きやすい！

【醤油のつけ方による口に入る塩分量】

0.03g
ネタの端だけ



0.09g
ネタ全体



0.2g
すし飯側

- わずかな量でも数が増えると塩分差が出ます。つけ醤油はつけないようにすると安心ですね。どうしてもつける場合はネタ側に最低限の量かけるのではなく、つけて食べましょう。

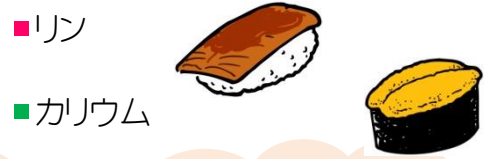
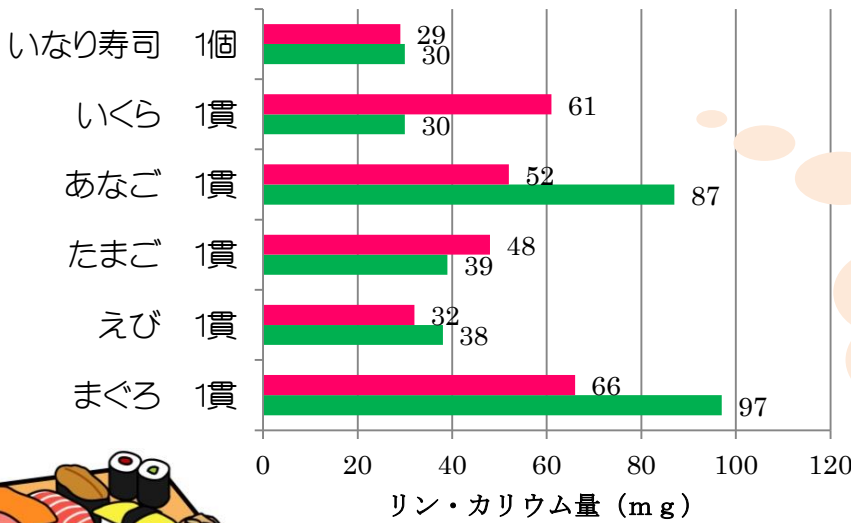
- 物足りない場合はつけ醤油ではなく、薬味のつけわさびで刺激を加えましょう。

【小さじ1あたりの塩分量】 しょうゆ 0.9g 練りわさび 0.3g 粉わさび 0g

落とし穴 3. ネタの特徴



- ◎ネタは魚・魚卵・卵などがほとんどでリン・カリウムの摂り過ぎにつながりやすい！
- ◎すしネタは生の素材が多く、調理を加えていないため水分を多く含む！



注 うなぎ・うに・いかなどはリンを多く含んでおり、脂身の少ないまぐろ赤身・かつお・たいなどは同時にカリウムも多めです



- ☆脂の多いまぐろトロ、はまち、さんまを選びましょう。
- お寿司と同時に吸い物や麺類、茶わん蒸しなどを食べるのは控えましょう。(水分や塩分、リンの摂り過ぎにつながります)

(全体的に...)

- ☺生きていくために必要なエネルギーが不足しやすいので野菜の天ぷらや炒め物、でんぷん製品を使った春雨サラダや焼きピーマンなどをお寿司と上手く組み合わせると良いですね。
- ☺がり(生姜)にもカリウムや塩分は含まれているので残しましょう。
- さらに、ツマには醤油をつけずに食べましょう。(家庭では水さらしも忘れずに)

外食 のうまぁ〜い食べ方は？

料理名

ワンポイント

ご飯もの
カツ丼
オムライス
チャーハン
カレーライス
麺類
かけうどん
えびの天ぷら
卵
ラーメン
ミートソースパスタ
釜揚げうどん
マーボー豆腐・茄子
パン類
ハンバーガー
サンドイッチ
その他
ぎょうざ
八宝菜

タレがしみ込んでいるご飯は残す 2/3程度にし、卵は少なめにする 薄味での調理を頼む 大盛りにするとカリウムの摂り過ぎにつながる 福神漬やらっきょうは残す	
そばよりも白色の麺の方がリン、カリウムは少なめ 野菜かき揚げにすることでリンを減らすことができる 月見、卵とじなどのメニューはたんぱく質やリンが多くなります スープは残し、チャーシュー、卵を残すことでリンを減らすことができる ソースにカリウムが多く含まれるため、ペペロンチーノがお勧め つゆは塩分が多いため最低限のつけ方にする マーボー春雨にすることでリンやカリウムを減らすことができる	
チーズやミートソース、ソーセージなどが入っていないものを選ぶ 生野菜のカリウムや卵やロースハムのリンに注意する	
水ぎょうざはエネルギーが低く、水分が多いため焼きぎょうざを選ぶ 煮汁ごと食べるので体重増加につながりやすいため回鍋肉や五目炒めを選ぶ	



外食される際はぜひ参考にして頂けると幸いです！