



# お寿司は塩分が多いの??



お寿司について紹介します。  
お寿司を食べた後で、喉が渴いた経験はありませんか？

1 日の塩分⇒**6g 未満**、1 食当たりの塩分⇒**2g 未満**が目標です。

## ①酢飯

酢飯には、**塩分**があります。  
酢飯は、甘酸っぱいので塩分が少ないと思われがちです。しかし、酢をきかせる為に塩が入っています。

## ②寿司ネタ

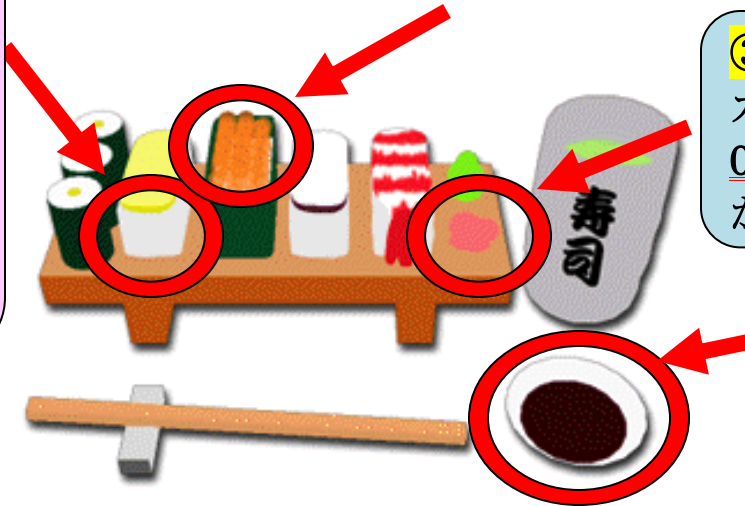
ネタによって塩分やリンが異なります。  
**塩分が多い…しめサバ、あなごなど味がついたネタ**  
**リンが多い…うに、いくらなど**  
**味のついていない魚のネタがおすすめですよ!!**

## ③ガリ（生姜）

ガリは 10g で 0.3g 程度の塩分があります。

## ④醤油

小さじ 1 杯で、塩分 0.9g です。



寿司は醤油を付けずに食べても **1 貫** 食べると、**塩分が 0.3~0.6g** 含まれています。醤油小さじ 1 杯つけて、ガリを 10g 食べると塩分は更に **1.2g 多くなります。**

回転寿司では、1 皿に 2 貫のっているのので、**1 皿食べると 0.6~1.2g 程度の塩分** を摂ってしまうことになります。

目安は 3~4 皿です。塩分が **1.8~4.8g** と多くなりますので、朝・夕の食事で塩分を調節するようにしましょう。頻繁に食べるのは控えましょう。