



巻き寿司の栄養成分

巻き寿司(5個) 具材	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
酢飯	180	324	4.8	72	75	1.2
厚焼卵	30	45	2.9	0	47	0.3
ほうれん草	20	4	0.7	48	10	0.1
カニカマ	20	19	2.4	22	12	0.5
味付けした椎茸	13	20	0.7	57	12	0.4
焼海苔	2	4	0.8	45	13	0
合計	265	416	12.3	244	169	2.5

※商品によって、栄養成分が異なります。

◆塩分

巻き寿司 1個で塩分 0.5g 5個で塩分 2.5g (1日の半分の塩分量)
酢飯には多くの塩分が含まれています。(巻き寿司・いなり・散らし
寿司など) 巻き寿司だけでは、エネルギーやたんぱく質が不足し、
食事のバランスが悪くなります。不足した分を補うために、
他のおかずも一緒に食べると、さらに多くの塩分を摂ること
になります。普段は白飯を基本として、寿司類は控えましょう。
お祝いや行事の席で食べる時は、食べる量に注意しましょう。

◆カリウム

サラダ巻きや生野菜を使用しているものには、カリウムが多く
含まれています。検査値が高い方は食べないようにしましょう。

食事が入らない時には、寿司類は手軽に食べることが
できるので、上手に食事に取り入れると良いでしょう。

