



透析だより



コラム

お寿司の食べ方

節分に恵方巻きを食べましたか？2022年の恵方は「北北西」です。

日常的にお寿司を食べる機会が多いと思います。お寿司の栄養価を知り上手に楽しみましょう。

『お寿司を食べる時のポイント』

- ① **塩分** シャリとネタに塩分が含まれている + 醤油で塩分が多くなります。
醤油はネタに少しだけ。ガリの食べすぎにも注意。わさびを活用しましょう。
- ② **リン** 上手なネタ選びでリンの摂り過ぎに気を付けましょう。
いくらやうにはリンが高めです。
下の表を参考に上手に組み合わせて食べましょう。



食材名	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	カロリー (kcal)
まぐろ 	72	48	0.2	4.2	57
サーモン 	69	45	0.2	3.6	66
えび・いか 	48	43	0.2	3.0	52
たこ 	50	31	0.3	3.0	51
たまご 	26	23	0.4	2.1	62
いくら 	38	87	0.5	5.4	78
うに 	52	59	0.6	2.9	56
かっぱ巻き (2個) 	44	18	0.3	1.1	50
太巻き (1個) 	49	34	0.5	2.5	83
いなり寿司 (1個) 	20	36	0.5	2.8	96
ガリ (小袋)	-	-	0.2	-	2

* お寿司1貫 (シャリ 20g ネタ 15g)、太巻きはシャリ 30g で計算しています。