

お寿司にオススメ

簡単！減塩！もう1品レシピのご紹介

お寿司をいただく際、栄養バランスをとるためには  
以下のことに気をつけましょう！



- ① 野菜、繊維質を多く含んだもの
- ② 塩分は控えめ
- ③ 炭水化物、タンパク質は控えめ

春らしい  
菜の花を使ってみ  
ました。

### おすすめレシピ その1 【 菜の花の辛し和え 】

(1人分) 22キロカロリー、塩分0.6グラム

#### ●材料(2人分)

菜の花 100g・塩 少々・こいくちしょうゆ 大さじ1/2  
練りがらし 小さじ1/3

#### ●作り方

- ・塩少々を加えた湯で菜の花を色よくゆで、冷ましたあと3等分に切り、水けを絞る
- ・しょうゆと練りがらしを混ぜ、菜の花を和える。



※これを和え物ではなく「おひたし」にすると、塩分が2グラム以上に増えてしまいますので注意しましょう。香ばしく炒ったゴマを振ってもおいしくいただけます。

### おすすめレシピ その2 【 塩麴でもみもみ春キャベツ 】

(1人分) 22キロカロリー、塩分0.9グラム

#### ●材料(2人分)

春キャベツ 1/6玉・塩麴 大さじ1杯・しょうがのせん切り 適宜

#### ●作り方

- ・春キャベツはざく切りにして芯の部分は薄くそいでおく。
- ・ジップロックバックなどに材料を全て入れ、混ぜ合わせたあと軽くもみ込んだら、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ・食べる前にさらに少しもんで水気をよく切ってから器に盛る



※水気はよく切ることで、さらに塩分を控えられます。また、しょうがを多めにしたり、大葉を使っても良いかもしれません。



# お寿司と栄養のお話

2月3日は節分の日。

ここ数年、節分の日には恵方巻きを丸かぶりするという風習が一般的になってきました。



1本で1食分のカロリー！！

恵方巻きのカロリーは、大きさや具の種類によって異なりますが、大体1本あたり**400～600キロカロリー**です。

	合計単位	表1	表3	表5	調味料
巻きずし(1人前)	6～8	4.0～5.5	0.5～1.0	0	0.5～1.0
にぎりずし(並)	5～7	3.0～4.0	1.5～2.5	0	0.4～0.5
1600キロカロリー (炭水化物55%:夕食例)	6.2	3	2	0.4	0.3

糖尿病食事療法のための食品交換表第7版 日本糖尿病協会 編・著より



(参考)

1単位=80キロカロリー

表1=炭水化物のうちでんぷん(糖質)を多く含む食品

表3=たんぱく質を多く含む食品

表5=脂質を多く含む食品

お寿司は海外でヘルシー食とされていると聞きますが、栄養成分をみると

**炭水化物が多い**ことが分かります。また、**野菜、食物繊維が少なく、塩分も4～5グラム**と多く、必ずしもバランスのとれた食事ではありません。