

お寿司の食塩量はどのくらい？

減塩目標は**1日食塩6g未満**(高血圧治療ガイドライン2019)
(1食あたりでは2g未満です)

一般的な日本人の食塩摂取量は**1日平均10.1g** (令和元年 国民健康・栄養調査)

1.お寿司の食塩量を知ろう！

※ここでは付け醤油は計算に含まれていません

寿司飯 (1貫20g)



食塩0.2g

=

マグロ



食塩0.2g

<

エビ



食塩0.3g

<

卵焼き



食塩0.5g

いくら



<

いなり寿司



食塩0.7g

その他のネタの食塩量

種類(1貫)	食塩	種類(1貫)	食塩
ウニ	0.2g	カップ巻き5切	0.5g
数の子	0.4g	おしんこ巻き5切	0.8g
鯖寿司	0.6g	太巻き1切	0.5g



巻寿司やいなり寿司は食塩量が多い！



参考 (調味料の食塩量)

穀物酢 大さじ1 = 食塩 0g
寿司酢 大さじ1 = 食塩 1g

2.お寿司に付ける醤油の食塩量は？

ネタ側に少し付ける



食塩0.02g

<

ネタ側の全体に付ける



食塩0.1g

<

寿司飯側にしっかり付ける



食塩0.2g

◎寿司飯側に醤油を付けると食塩量が多くなるため、**ネタ側に少し**にしましょう。

3.サイドメニューの食塩量は？



ガリ1皿(15g):食塩0.5g

汁物 : 食塩1.5~2.0g

茶碗蒸し : 食塩1.7g

その他、麺類や枝豆、から揚げ、ポテトフライ等も食塩が多いので注意！

4.計算してみましょう！

例えば・・・

食塩0.3gのお寿司を5皿(10貫)+醤油(ネタ側の全体に付ける)+ガリ1皿+汁物 = **食塩6.5g**

お寿司が10皿(20貫)になると**食塩10.5g**

1食で1日の食塩量を超えてしまいます！

美味しくて、つい食べ過ぎてしまうお寿司ですが、実は意外と食塩量が多いです。

醤油の付け方やサイドメニューなど意識し、食べ過ぎないように注意しましょう。

食べ終わってから喉が渇く時は、食塩の摂り過ぎの症状かもしれません！

