

Q3 私はお寿司が大好きです。減塩の工夫を教えてください。

A3 お寿司は日本人の誰もが好んで、祝い事、各行事、自宅でもてなしなどに欠かせない料理です。また寿司には、押し寿司、巻き寿司、ちらし寿司、握り寿司、いなり寿司、蒸し寿司などいろいろな種類があり、すし飯に生魚、味付き魚、甘辛く煮た具材などを、乗せる・混ぜる・くるむ・巻く・包むなど、料理方法の違いにより料理名も異なります。

しかし、寿司は塩分を多く含む料理なので、外食や市販寿司を食べる時、また自宅で作る時には、工夫が必要となってきます。

基本は、生魚を乗せる場合は食べる時に醤油をつけるので塩分を少なめに、また反対に、精進の具や酢じめ魚を使う場合は、すし飯になじませるため砂糖や塩分を多く使います。

例えば、市販1人前の握り寿司の塩分は2～3g（つけ醤油除く）、市販1人前のいなり寿司の塩分は3～4gと、握り寿司より1～2g塩分が多いようです。

このように寿司の塩分もさまざまなので、寿司の種類や食べる場所に合わせた減塩ポイントを覚えておくと良いでしょう。

① 握り寿司の場合：つけ醤油しだいで塩分の調整が可能です。ただし、生魚が主のためリンが多く、食べる量に注意が必要

になってきます。いなり寿司、ちらし寿司、押し寿司などは、すし飯・具材とも塩分が多く、調整が難しいので、食べる量に注意が必要です。

② 外食の場合：つけ醤油や汁物はごく少量にしましょう。

③ 市販の場合：つけ醤油やショウガ甘酢漬けを控えましょう。

④ 自宅で作る場合：すし飯の合わせ酢「酢：砂糖」を「2：1」の割合で作り、塩を使わないようにします。このすし飯はちらし、握り、いなりのいずれにも使え、白ゴマやショウガのみじん切りなどを加えることにより一層風味が増します。

また、いなり揚げの味付けは、かつおぶしでだしを取り、醤油・料理酒・ざらめ・黒酢などで煮ると、さっぱりとコクのある味に仕上がるので試してみてもいいでしょう。

そのほか、寿司だけの食事は塩分が多くなるばかりでなく、主食中心で、バランスが悪くなります。良い寿司の食べ方は、寿司の量を控えめにし、揚げ物などで満足感を得、おひたしやサラダで野菜不足を補うなどして、バランス良く食べることです。それが減塩につながっていくと思われます。

（鵜飼久美子／管理栄養士）