



寿司

Sushi and Health

寿司与健康

すしと健康



全国すし商生活衛生同業組合連合会

「すし」が健康によい理由

すしはもともと魚介類を保存するために考えられた発酵食品でした。発酵によって旨味が生まれ、より進化して現在の「すし」となったのです。

Reasons Why Sushi is Healthy

Sushi was originally a fermented food aimed at preserving seafood. The taste created through fermentation progressed to what we recognize as "Sushi" today.

「寿司」有益于健康的理由

寿司本来是为了保存鱼类而制作的发酵食品。通过发酵创造出其应有的美味，从而进一步进化成为如今的“寿司”食品。

すしのルーツは発酵食品

日本で現存する、歴史的に古いすしは、近江の「鮒ずし」といわれています。近江は、現在の滋賀県で、琵琶湖でとれた鮒を塩漬けにしたのちに、飯を重ね漬けにして自然発酵させたものです。乳酸菌の働きで魚を保存し、かつその魚を食べやすくした先人の知恵が生んだ食品です。米、稲作の伝来とともにこのような発酵食品がアジアから伝えられたといわれています。鮒ずしから進化して、適度な発酵が生まれた頃に飯とともに食べる「馴れずし」や「生成れ（なまなれ）」といわれる「鯖の馴れずし」や釣瓶桶に漬ける鮎の「釣瓶鮎（つるべずし）」などが生まれました。

また、日本各地に魚と飯と野菜を漬けた「いずし」または「いいずし」という発酵食品も多くみられます。郷土料理として親しまれている、秋田の「ハタハタずし」や金沢の「かぶらずし」などがあります。

Sushi's Roots are in Fermented Foods

An ancient kind of sushi which is currently available in Japan is said to be Omi "Crucian-carp Sushi". It is made by pickling crucian-carp caught in Lake Biwa (Shiga Prefecture) in salt, covering it in rice, and naturally fermenting it. The fish was preserved with lactic acid bacteria, illustrating how sophisticated the ancients were when it came to making fish easily edible. It is thought that alongside rice and its cultivation, fermented foods such as these were brought over from other parts of Asia. By the time the technique of fermentation advanced into a more proper process, sushi cuisine evolved from the crucian-carp sushi and saw other types of sushi becoming commonplace, such as "Nare-sushi" and "Mackerel Nare-sushi" (referred to as "Namanare") which are eaten with rice, as well as "Tsurube Sushi" which is a pickled sweetfish. In addition there are many fermented foods throughout Japan such as Izushi (also known as Iizushi), which are made from pickling fish, rice, and vegetables. Fermented food is also popular in regional cuisine, such as Akita's Sailfin Sandfish Sushi, and Kanazawa's Turnip Sushi.

寿司の祖先是发酵食品

日本现存的历史最悠久的寿司即为江州的“鲫鱼熟寿司”。江州即为如今的滋贺县，将捕于琵琶湖的鲫鱼用盐腌制后，铺上米饭待其自然发酵后制作而成。通过乳酸菌的功效保存鱼类，为了更方便的食用鱼类，古人用其聪明智慧发明出寿司这种食品。随着大米、稻子种植技术的传入，发酵食品也亚洲传至日本。从鲫鱼熟寿司开始进化，由于适度发酵方法的产生，被称为“熟寿司”或“制成寿司”的“青花鱼熟寿司”或用钓瓶桶腌制香鱼制成的“钓瓶寿司”也应运而生。

此外，日本各地还有很多食用鱼、饭、蔬菜等腌制制成的“饭寿司”或“饭团寿司”等发酵食品。秋田“雷雨寿司”或金泽的“芜菁寿司”等作为乡土料理也深受人们的喜爱。

鮒ずし Crucian-carp Sushi 鲫鱼熟寿司



現存する日本最古の「鮒ずし」。琵琶湖でとれる鮒を塩漬けにしたのち、飯を重ねて漬け自然発酵させたものです。食通の間では、珍味として喜ばれている稀少な食品です。こうした馴れずしが、現在のすしのルーツといわれています。

Crucian-carp sushi is the oldest sushi that is still available in Japan. It is made by pickling crucian-carp caught in Lake Biwa in salt, covering it in rice, and naturally fermenting it. It is a rare and pleasing delicacy among gourmets. Nare-sushi such as this are said to be the roots of modern day sushi.

現存の日本最古の「鲫鱼熟寿司」。将捕于琵琶湖的鲫鱼用盐腌制后，铺上米饭待其自然发酵。鲫鱼熟寿司是广大美食家所喜爱的珍馐美味。



釣瓶鮎
Tsurube Sushi
釣瓶寿司



かぶらずし
Turnip Sushi
芜菁寿司



酒ずし
Sake Sushi
酒寿司

酢の働きで「早ずし」「握りずし」が誕生

発酵を早めるために酒や酒粕、糀などを使ったすしもあらわれます。また、酢の醸造技術も進み、塩と酢をあてた魚の切り身と飯を重ね、箱に入れて押しつぶすに重石をのせて押したすしなども作られます。飯と共に食べる「酒ずし」や「柿の葉ずし」や関西の「押しずし」、「箱ずし」などがそれぞれです。酢が一般庶民にも普及してきた江戸時代後期の文化・文政時代には、魚と飯に酢を使ったすぐに食べられる「早ずし」が発生します。さらに、手で握って圧力を加えた即成の「握りずし」が誕生するのです。もともと発酵食品であったすしは酢に変えることで現代に進化していますが、酢酸やクエン酸などの成分が疲労回復や食欲増進などの健康効果のあるヘルシーな食品といえます。

Effects of vinegar and the invention of "Haya Sushi" and "Nigiri Sushi"

"Haya Sushi" and "Nigiri Sushi" are sushi which use vinegar in order to speed up the fermentation process. There are also sushi which use sake, sake lees, and koji. Also, with the progression of brewing vinegars, and the covering of fillets of fish in rice, there are also sushi that are made by pressing them into a box and placing weights over them. Sushi eaten with rice include Sake Sushi, Kakinoha Sushi, as well as Kansai's Oshi Sushi and Hako Sushi. In the Bunka-Bunsei period, vinegar, which became widely available from around the end of the Edo era, came to be utilized for "Haya Sushi" which is made with fish and rice. Nigiri Sushi then came about by applying pressure to it using one's hands. Sushi has evolved from what was originally a fermented food to something which in modern times is made with vinegar. It is a healthy food that contains ingredients such as acetic acid and citric acid. These ingredients can help relieve fatigue and loss of appetite.

由于醋的功效诞生了“早寿司”“手握寿司”

为了加快寿司的发酵速度，常会使用酒、酒糟、糀等材料。此外，随着酿醋技术的不断进步，用盐和醋浸泡过的鱼肉上叠加米饭，放入箱子后押上大石头制成寿司。可与米饭共同食用的“酒寿司”、“柿叶寿司”关西地区的“押寿司”、“箱寿司”正是用此方法制作而成的。江戸时代后期的文化・文政时代中，醋已在普通百姓中推广开来，用醋泡过的鱼和米饭即可马上制成即食的“早寿司”就此诞生。此后，手捏制成的“握寿司”也随之诞生。原本作为发酵食品的寿司也随着酿醋技术的发展而得到了极大的进化，而醋酸或柠檬酸等也成为了一种健康食品，可有效起到恢复疲劳及增进食欲的作用。



箱枠に、薄く切った魚介などの食材とすし飯を詰めて押して抜いたものが、関西地方の「箱ずし」です。

Sushi in which various ingredients such as sliced seafood are stuffed inside sushi rice and pressed is known as "Hako Sushi", and is from the Kansai region.

在箱框中加入薄片的鱼类和贝类等食材以及寿司饭，压紧取出后即关西地区的“箱寿司”。



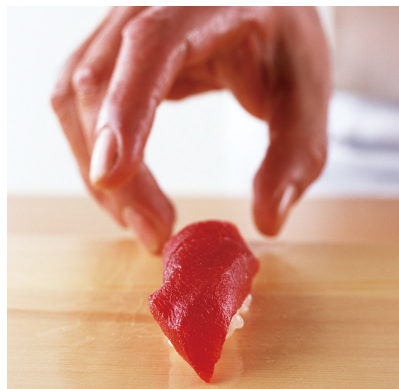
箱ずし
Hako Sushi
箱寿司



炊いた飯に酢を合わせ、混ぜ合わせて「すし飯」を作ります。酢が普及した江戸時代に「握りずし」が誕生したのです。

Combining vinegar with cooked rice makes sushi rice. Nigiri Sushi came about in the Edo era after vinegar became widely available.

将煮好的米饭与醋进行搅拌，制成“寿司饭”。在醋得到广泛使用的江戸时代，诞生了“手握寿司”。



すし飯にすしダネを合わせて、手で握ることによって、即成といえども一体感のある味を生みだします。すしダネの食材とすし飯をなじませること。「すし」の醍醐味はここにあります。

By combining sushi rice with sushi dane and pressing it in one's hand, it is possible to immediately create a unified taste; a taste in which all of the ingredients are in harmony. Sushi dane and sushi rice must be balanced and rounded out. Such is the art of sushi.

取寿司饭与食材，根据不同的捏制方法，创造出具有整体感的美味寿司。将寿司食材与寿司饭相混合。“寿司”的乐趣正在于此。

「すし」は世界に誇る健康食

「すし」は世界中で食べられるようになりました。おいしいだけでなく、栄養価の面でも健康的な食品であることが魅力になっているからです。

Sushi is a world-class health food

Sushi is now eaten throughout the world. This is not only because it is delicious, but also because it is healthy in terms of nutritional value.

“寿司”是夸耀于世的健康食品

如今，世界各地都可品尝到“寿司”。寿司不仅美味、更拥有及其丰富的营养，作为健康食品具有十足魅力。



彩りよく、栄養バランスもよい「すし」

彩りよく盛り込まれた江戸前ずしは、食欲をそそられます。一人前のすし盛り合わせでもいろいろなすしダネが楽しめます。赤身、白身、光り物、煮物のすし、エビ、イカなど味わいや食感の異なるすしを盛り合わせることで、より満足感を高めています。色も、「青、黄、赤、白、黒」の5色をとり入れて、見た目の彩りの美しさだけでなく、栄養的なバランスもよくなるように考えられているのです。

Sushi - Full of Color, and Nutritionally Balanced

The attractive colors of Edo style sushi make it very appetizing. One serving contains a variety of sushi with various toppings, offering different flavors and textures such as red flesh, white flesh, silver-skinned fish, boiled sushi, shrimp, and squid, promising an even more fulfilling experience. The serving incorporates five different colors (blue, yellow, red, white, black) and so is visually appealing in addition to being nutritionally balanced.

多姿多彩、营养均衡的“寿司”

多姿多彩的江戸前寿司拼盘定会勾起你无限的食欲。拼盘中一人份也有多种的寿司让您尽享美味。赤身、白身、发光鱼、烩煮寿司、虾、乌贼等不同口感的寿司统统荟萃于此，让您的味蕾得到大大的满足。颜色由“蓝、黄、红、白、黑”5色打造而成，除了外形美观，更努力打造均衡营养。

◎江戸前ずし盛り込み

[Edomae Sushi Assortment]

[江戸前寿司拼盘]



青 黄 赤 白 黒 彩りよく、栄養バランスもよい「すし」

[Blue]
[青]アジ
Horse mackerel
竹筴魚

コハダ、サバ、アジ、イワシなど背の青い魚です。伝統的な手法で酢じめにしている場合が多く、皮まで食べやすいすしです。

Made up of blue-backed fish such as gizzard shad, mackerel, horse mackerel, and sardines. It is often traditionally handmade with vinegar and is an easy-to-eat sushi right through to the skin.

小鯖魚、青花魚、竹筴魚、沙丁魚等青背魚。常會用傳統醋泡製作手法，是可帶皮吃的壽司。

[Yellow]
[黄]玉子
Egg
鸡蛋

黄色は、卵焼きや数の子などのすしです。5色の配色の中でも赤色に次いで黄色はバツと目立ち欠かせない存在です。

Yellow sushi includes fried egg and herring roe sushi. Out of all five colors, yellow sushi is second only to the red in terms of which color most hits the eyes.

黄色系列为鸡蛋或干青鱼子打造而成的寿司。在5种颜色的配色中仅次于红色之下，醒目的颜色更是拼盘中不可或缺的一道风景。

[Red]
[紅]マグロ
Tuna
金枪鱼

赤い色のすしダネは、マグロ、エビ、赤貝にサーモンなどがあります。盛り込みの中心に配色すると華やかで目立ちます。

Red sushi dane includes tuna, shrimp, and red salmon. Its beautiful color really makes it stand out on the dish.

以金枪鱼、虾、魁蛤、鲑鱼等赤身鱼肉为食材制成的寿司。放于拼盘中央时华丽的配色将异常醒目。

[White]
[白]ヒラメ
Flatfish
比目鱼

タイ、ヒラメ、スズキ、イカなどの身が白い魚のすしです。クセのない旨味とぷりとした歯ごたえを楽しむすしです。

Sushi made with white-fleshed fish includes red sea bream, flatfish, sea bass, and squid. It is a pleasant sushi to eat with a simple flavor and chewy texture.

鯛魚、比目魚、鮭魚、烏賊等白身魚肉制作而成的壽司，既美味而又有嚼勁。

[Black]
[黒]細巻
Thinly rolled sushi
细卷

黒は海苔を使った巻きずしやトリ貝などです。すしの中でも目立たない色ですが、全体を引きしめるアクセントになるすしです。

The black elements are made up of nori sushi rolls and cockles. While its color doesn't stand out among the other sushi, it adds a certain accent to the overall plate.

黒色系列是由紫菜手卷壽司或烏蛤所組成的。雖然色澤並不抢眼，但却能够突显整体拼盘的品味。

◎関西ずしの盛り合わせ

[Kansai Sushi Assortment]

[关西寿司拼盘]

関西ずしの箱ずしや太巻にも彩りのよい材料が組合わせられています。エビ、白身、卵焼き、アナゴなどに加えて椎茸やかんぴょうなどの副材料が、味のハーモニーとともに栄養バランスを高めています。

Kansai's hako sushi and futomake are both a combination of color and fine ingredients. Secondary ingredients such as shiitake mushrooms and dried gourd shavings are added to staples such as shrimp, white-fleshed fish, fried eggs, and conger eel to harmonize the taste and nutritional balance.

关西寿司的箱寿司及粗卷寿司中均使用上等食材制作而成。除了虾、白身鱼肉、煎鸡蛋、康吉鰻等食材外，还添加了香菇、葫芦等辅助食材、美味在完美融合的同时，更达到了营养的平衡。

関西ずし

[Kansai sushi] [关西寿司]



鯖ずし

[Mackerel sushi]
[青花魚壽司]

巻ずし盛り合わせ

[Makisushi Assortment]
[壽司卷拼盤]

長寿巻 [Long life maki] [长寿卷]



バラエティー豊かな 「ヘルシーなすし」

監修：京都光華女子大学教授 医学博士・管理栄養士 廣田孝子

Supervisor: Takako Hirota, Ph.D., R.D., Kyoto Koka Women's University

魚介類の多くは、低カロリーで、生活習慣病などに効果があるというEPAやDHAを多く含んでいて、ビタミン類も豊富です。味わい豊かでヘルシーなすしをお楽しみください。

Healthy Sushi is Full of Variety

Most kinds of seafood are low in calories, contain a large amount of EPA and DHA which help prevent lifestyle-related diseases, and also contain an abundance of vitamins. Enjoy the tastiness and healthiness of sushi!

品种丰富的“健康寿司”

鱼类和贝类多为低卡路里，并富含有效防治成人病的 EPA 及 DHA，更含有多多种维生素营养成分。请尽情享受美味鲜香的健康寿司吧。

赤身 のすし

Red-fleshed Sushi
赤身寿司

マグロ、カツオ、サーモンなどの赤身のすしは、良質なタンパク質、鉄分やミネラルの他、ビタミン類も多く、誰にでも好まれるすしダネです。DHAやEPAも多く含み、炙りずしなどのアレンジずしも人気があります。

Red-fleshed sushi such as tuna, bonito, and salmon contain high quality protein, iron as well as other minerals, and many vitamins. Red sushi dane can be enjoyed by anyone. Arranged sushi such as aburi sushi which includes a large amount of DHA and EPA are also popular.

利用金槍魚、鰹魚、鮭魚等赤身魚肉制成的寿司富含優質的蛋白質、鐵質及礦物質，更含有多種維生素營養成分，是深受歡迎的壽司食材。赤身魚肉中還含有大量的 DHA 及 EPA，制成烤壽司等形式也極具人氣。



マグロ (赤身)
Tuna (Red-fleshed)
金槍魚 (赤身)



カツオ
Bonito
鰹魚



サーモン
Salmon
鮭魚

白身 のすし

White-fleshed Sushi
白身寿司

アミノ酸の組成もよく、旨みたっぷりの白身のすしは、ヒラメ、タイ、スズキ、ブリなどがあり、季節ごとに旬の味が楽しめます。低カロリーで消化吸収もよく、コラーゲンも多く含むヘルシーなすしです。

White-fleshed sushi, which is full of flavor and contains amino acid, includes flatfish, red sea bream, sea bass, and yellowtail, and is a seasonal delicacy. It is a healthy sushi which is low in calories, easily digested, and includes a large amount of collagen.

白身魚肉富含氨基酸，營養豐富又美味，比目魚、鯛魚、鱈魚、鰺魚等白身魚肉制成的壽司可充分品嘗到當季食材的美味。白身魚肉卡路里低而又易于消化，更富含膠原蛋白，是十分健康營養的壽司。



マダイ
Red sea bream
真鯛魚



ヒラメ
Flatfish
比目魚



スズキ
Sea bass
鱈魚

光り物 のすし

Silver-skinned Sushi
发光鱼寿司

背の青い魚、コハダ、サバ、アジ、イワシなどには生活習慣病予防に効果のあるEPAやDHAが多量に含まれています。また、ビタミンDや鉄分も多く、生や酢でしめたお好みの光り物をお楽しみください。

Blue-backed fish such as gizzard shad, mackerel, horse mackerel, and sardine contain a large amount of EPA and DHA which help prevent lifestyle-related diseases. Silver-skinned sushi is also rich in iron and vitamin D, and can be enjoyed either fresh or vinegared.

小鯖魚、青花魚、竹筴魚、沙丁魚等青背魚中富含大量 EPA 及 DHA，可有效防治成人病。此外還富含維生素 D 及鐵質等多種營養成分，生吃或醋泡等都可品嘗到發光魚類的獨特美味。



コハダ
Gizzard shad
小鯖魚



イワシ
Sardine
沙丁魚



アジ
Horse mackerel
竹筴魚

貝類 のすし

Shellfish Sushi
貝类寿司

赤貝やミル貝、北寄貝などの貝類には鉄分やタウリンなどが多く含まれています。また、アワビ、トリ貝、ホタテ、アオヤギ、カキなどの旨みの強い旬の貝類のすしダネも豊富です。

Shellfish such as ark shell, geoduck clam, and surf clam contain a large amount of minerals such as iron and taurine. There is also a rich selection of seasonal sushi dane which are full of flavor, including abalone, cockle, scallop, round clam, and oyster.

魁蛤或象鼻蚌、北极贝等贝类富含大量的铁质及牛磺酸。此外，还有很多寿司以时令贝类作为素材，例如鲍鱼、鸟蛤、扇贝、圆蛤、牡蛎等。



赤貝
Ark shell
魁蛤

トリ貝
Cockle
鸟蛤

アオヤギ
Round clam
圆蛤

煮物 のすし

Boiled Sushi
烺煮寿司

加熱している煮物のすしは消化吸収もよく、胃にもやさしいすしダネです。アナゴはビタミンA、シャコにはB₁、ハマグリにはB₂などのビタミン類、アサリには鉄分が豊富です。

Boiled sushi can be easily digested and absorbed, and makes for a sushi dane which is both delicious and gentle on the stomach. Boiled sushi is rich in vitamins - conger eel contains vitamin A, clams and mantis shrimp contain B₁, and manila clams (asari) contain B₂.

利用煮制后的食材制作的寿司极易消化吸收，对胃部十分有益。康吉鳗富含维生素A、虾蛄富含维生素B₁、蛤蜊富含维生素B₂等多种维生素，蛤仔则含有丰富的铁质。



アナゴ
Conger eel
康吉鳗

シャコ
Mantis shrimp
虾蛄

煮ハマグリ
Boiled clams
煮蛤蜊

エビ・カニ のすし

Shrimp and Crab Sushi
虾・蟹寿司

エビ、カニ類は高タンパク、低脂肪で、幅広い年齢層におすすめできる栄養バランスのよいすしです。甲羅の成分から加工されるキトサンも注目されています。

Shrimp and crabs are high in protein and low in fat, and so make for a sushi with good nutritional balance that can be recommended to people of all ages. Chitosan, which is processed from parts of the shell have also been attracting attention.

虾、蟹类是高蛋白、低脂肪食材，以其为素材制作的寿司营养十分均衡，适合各年龄层食用。外壳经加工后所形成的壳聚糖营养物质也十分引人注目。



クルマエビ
Kuruma prawn
明虾

ズワイガニ
Snow crab
帝王蟹

甘エビ
Sweet shrimp
甜虾

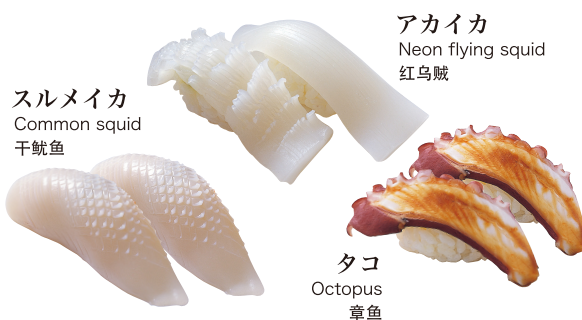
イカ・タコ のすし

Squid and Octopus Sushi
乌贼・章鱼寿司

イカは、地域や季節によってコウイカ、スルメイカ、ヤリイカなど食感の違いイカが楽しめます。タコは生で、茹でて、また煮物としてもいけるすしダネです。タウリンが豊富に含まれていて、健康効果が期待できます。

Depending on the region and season, squids of differing texture can be enjoyed such as cuttlefish, common squid, and spear squid. This sushi dane can be made with live octopus, boiled, or stewed. It is rich in taurine and so is thought to have health benefits.

根据地域或季节的不同，可充分享受乌贼、干鱿鱼、长枪乌贼等各种乌贼的不同口感。章鱼作为寿司的素材、有生吃、烫一下吃、煮食等方法。因富含大量牛磺酸，对健康十分有益。



スルメイカ
Common squid
干鱿鱼

アカイカ
Neon flying squid
红乌贼

タコ
Octopus
章鱼

巻き ずし

Makisushi
寿司卷

巻きずしの芯は、魚介類の他、きゅうりやかんぴょうなど野菜や乾物類も多く、食物繊維が豊富でヘルシーなすしです。また、海苔はミネラルやビタミン類も多く含まれていて、不足しやすい葉酸などが補えます。

Makisushi is a healthy sushi that is rich in dietary fiber and contains a variety of vegetables and dried foods such as cucumber and dried gourd shavings in its core. The laver contains many minerals and vitamins, and can help overcome commonly occurring folic acid deficiencies.

寿司卷中的常会卷入黄瓜或葫芦干等蔬菜或干菜，是富含食物纤维的健康寿司。此外，紫菜中富含矿物质与维生素，可补充体内不足的叶酸成分。



鉄火巻き
Tuna maki
金枪鱼紫菜寿司卷

裏巻きずし
Uramaki sushi
夹心卷寿司

かんぴょう巻き
Dried gourd maki
葫芦干寿司卷

太巻き
Futomaki
粗卷寿司

すしと健康・三二知識

Sushi and Health: A Quick Guide

寿司与健康・小知识

監修：京都光華女子大学教授

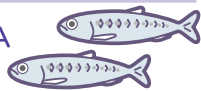
医学博士・管理栄養士 廣田孝子

Supervisor: Takako Hirota, Ph.D., R.D.

Kyoto Koka Women's University



●EPA・DHA



青背の魚に多く含まれる現代人の不足している脂肪の成分です。血管や脳の機能を若く保ち、メタボリックシンドロームの予防効果が期待できます。

Fat components which people are recently deficient in and is found in large amounts in blue backed fish. It prevents aging of blood vessels and brain function, and is thought to be effective the prevention of the metabolic syndrome.

青背魚中大量含有現代人体内所不足の脂肪成分。該成分可优化血管或脑部功能，并可有效预防代谢综合症。

●鉄分

Iron 铁质



不足すると疲れやすく、貧血になります。鉄不足の人は日本女性に多いです。魚は鉄分が豊富だけでなく、腸で吸収されやすい形で含まれています。

An iron deficiency causes people to easily tire and even become anemic. Many Japanese women suffer from an iron deficiency. Fish is not only rich in iron, but comes in a form that is easily absorbed in the gut.

铁质摄取不足时会导致疲惫、贫血等问题。很多日本女性均未摄取充足的铁质成分。鱼类中不仅含有丰富的铁质成分，更容易被肠道所吸收。

●コラーゲン

Collagen 胶原蛋白



皮膚や骨を構成するタンパク質で、美しい肌のためにコラーゲンが人気です。魚の煮ごりはコラーゲンが固まったもので、魚に多いことがわかります。

Collagen comes from the proteins that make up the skin and bones, and is popular due to its ability to make the skin beautiful. Cooked fishes often jelly after cooling since they are rich in collagen.

胶原蛋白是构成肌肤与骨骼的主要蛋白质成分，也是极具人气的美肌营养成分。正因为鱼冻是将胶原蛋白凝固起来，所以我们能够知道鱼类中含有丰富的胶原蛋白。

●タウリン

Taurine 牛磺酸



アミノ酸の一つで脂肪を溶かしてくれる胆汁の成分にもなります。イカ、タコ、カキに多く含まれ、血圧やコレステロールを下げる効果が期待されています。

Taurine is an amino acid which helps melt fat and is also a constituent of bile. It can be found in large quantities in squid, octopus, and oysters, and is thought to be effective at lowering blood pressure and cholesterol.

牛磺酸是氨基酸的一种，也是一种可溶解脂肪的胆汁成分。墨鱼、章鱼、牡蛎中含有大量的牛磺酸成分，可有效降低血压或胆固醇。

●カルシウム

Calcium 钙质



不足すると骨折しやすく、骨粗しょう症の原因になります。魚の骨に多いカルシウムと魚の身に多いビタミンDと一緒に摂れば、丈夫な骨の形成が促進されます。

A deficiency in calcium can make bones prone to fracture and can also cause osteoporosis. The combination of the high amounts of calcium found in fish bones, and the high amount of Vitamin D found in fish meat, promotes the formation of strong bones.

体内钙质含量不足时容易造成骨折或骨质疏松症。同时摄取鱼骨中含有的钙质成分以及鱼身含有的维生素D，可有效促进健康骨骼的生成。

●キチン、キトサン

Chitin, Chitosan 甲壳质、壳聚糖



キチンはカニやエビの甲羅の成分で、これを加水分解するとキトサンとなり、特定保健用食品として認められ、コレステロールを下げる効果が期待されています。

Chitin is a component of shrimp and crab shells. After hydrolysis this becomes chitosan, which has been recognized as a specially designated health food, and is thought to be effective at lowering cholesterol.

甲壳质是螃蟹、虾的背壳中含有的成分，加水分解后即转变为壳聚糖，被公认为特定保健用食品，可有效降低体内胆固醇含量。

●食物繊維

Dietary fiber 食物纤维



消化管で消化、吸収されない栄養素で、腸の動きを刺激し、腸の環境を整えます。摂りすぎたコレステロールや脂肪の吸収を抑えるでしょう。

Stimulates bowel movements and creates an environment in the gut for nutrients which are not digested or absorbed in the digestive tract. It is thought to lower cholesterol and reduce the absorption of fat.

食物纤维是一种消化管内无法消化、吸收的营养成分，可有效促进肠道的蠕动，改善肠道内环境。

●ビタミン類

Vitamins 维生素类



代謝に不可欠な成分ですが、野菜・果物だけでは、すべてのビタミン類は充足できません。魚には野菜・果物だけでは不足してしまう、多種類のビタミン類が含まれています。

A vital component for metabolism, vitamins can be obtained through eating fruit and vegetables, but not all of them. Fish contains a variety of vitamins which are only found in deficient amounts in fruits and vegetables.

维生素是代谢过程中所不可或缺的成分，但只靠蔬菜・水果将无法摄取所有的维生素。而鱼类中则含有蔬菜・水果中所缺乏的多种维生素。

●葉酸 (ようさん)

Folic Acid 叶酸



不足すると胎児の脳や神経に障害が生じることがあります。若い女性に不足しがちなビタミンです。海苔、ウニ、ホタテ貝、エビなどに多く含まれます。

A deficiency in folic acid can sometimes cause failure of the fetal brain and nerves. It is a vitamin which many young women have deficiencies in. Seaweed, sea urchins, scallops, and shrimp all contain a large amount of it.

体内的叶酸成分不足时，将会导致胎儿大脑、神经产生严重损伤。而叶酸也是年轻女性极易缺乏的维生素成分。紫菜、海胆、扇贝、虾等含有大量的叶酸成分。

参考資料：旭屋出版刊『すし技術教科書（江戸前ずし編）、〈関西ずし編〉』、すしカレンダー編集室



® 全国すし商生活衛生同業組合連合会加盟店



全すし連合会加盟店情報はこちら