



vol.64 栄養だより

2023.1

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: お寿司はヘルシーってホント？

昔はお祝事、親戚の集まりなどで食べるご馳走といえばお寿司！でしたが、最近では回転ずし・パック寿司が広まり、気軽に食べる機会が増えましたね。「お寿司は魚やし油も使わへんからサッパリしててヘルシー」と思われる方も多いのでは？しかし、糖尿病患者さんにとっては血糖値が上がりやすい料理です。量を調整し、選び方に気を付けてお寿司を楽しみましょう。

寿司1貫ってごはん何グラム？

ご飯の量はお店によって違いますが、**にぎり1貫で約20g**です。普段の主食量を目安にし、食べ過ぎないように量を調整しましょう。また、酢飯には砂糖も入っています。自宅で作る時は砂糖を控えめにしましょう。

 **約7貫**   **ごはん150g**




隠れた塩分に注意！



握りずしは1個が塩分約0.1gで、さらにつけ醤油の塩分が加わります。
つけ醤油は片面にさっとつけて1個あたり塩分約0.1gが目安です。
酢じめや、煮たもの、たれが塗ってあるものは塩分約0.2gも含まれます。
つけ醤油はできるだけ少量で食べるようにしましょう。またガリは5gで塩分0.2g含みますので、残すようにしましょう。

注意する寿司ネタは？

押しずし・巻き寿司・稲荷寿司はご飯が多く入っている上に、具材を砂糖で煮ているので、意外に高カロリーです。

マグロ赤身(2貫)  92kcal  **いなり寿司(2貫)**  206kcal



約518kcal 塩分約2.6g (※つけじょうゆ含まず)

何が足りない？野菜！！



寿司は野菜が取りにくい食事です。外食時はサイドメニューのサラダを注文しましょう。また自宅で食べる時は、具沢山味噌汁やお浸しなどを準備しておくといいですね。

※参考：女子栄養大学出版部「塩分早わかり」「毎日の食事のカロリーガイド」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

