



2021年1-2月

古仁所(こにしよ)です。
続けられる食事療法を、
一緒に見つけましょう!

管理栄養士だより



■ 寿司を食べたいあなたへ

寿司が好物という方が多いです。できるだけ、血糖コントロールがうまくいく食べ方をしたいものですね。これから紹介する食べ方をすると、糖尿病患者さんも安心です。

【 スーパー 】

- ・ 1人前を購入(買い過ぎない)
- ・ お浸しや和え物等の野菜料理を追加し、先に食べる

【 回転寿司店 】

- ・ 白身魚、赤身魚中心に **多くても7皿以内**
- ・ 揚げ物、麺料理、デザートは控える

患者さんごとに違います。詳しく知りたい方は、栄養相談まで



握り寿司・ちらし寿司の一人前は、内容にもよりますが、だいたい **450kcal~550kcal**、炭水化物量は **60g~90g** 程度。 **魚は取れますが、野菜が不足する** 献立となります。また、寿司飯であることや、つけ醤油することにより、 **塩分が多くなりがち** です。

寿司メニューの特性を知り、良好な血糖コントロールを目指していきましょう。

