



# 1月の栄養だよ！



お正月！ということで親戚などが集まって食べるご馳走といえばお寿司！  
「お寿司は魚だからサッパリしてヘルシー」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。今回はお寿司につ  
いてのお話です。



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。  
約1貫 = 約150g



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  
できると良いですね◎

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。

握りずしは醤油を付けずに食べても1貫で塩分が0.3~0.6g含まれます。  
酢飯や、煮たもの、たれが塗ってあるものはもっと塩分量が多いです。なので  
醤油はできるだけ少量をつけて食べるようにしましょう。  
また、がいは5g(一掴みくらい)で塩分約0.2g含みます。  
※1日の塩分量→**6g未満**、1食当たりの塩分量→**2g未満**が目標

## お寿司は実は栄養価が高い！！？

野菜は不足してしましますが、筋肉や皮膚の生成に必要なタンパク質、  
コレステロールの低下や脳機能の向上に効果がある不飽和脂肪酸、  
また、ビタミン・ミネラルを含む食品です。

食べ過ぎないように注意して、お正月を楽しみましょう。食べる量を初めから  
決めておくの良いですね◎

