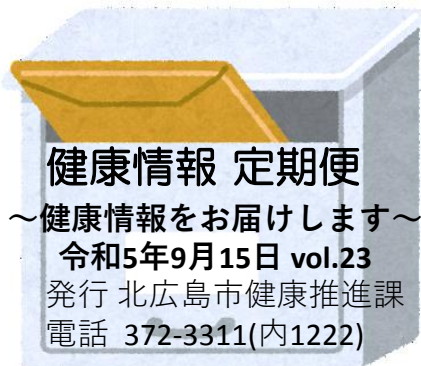


テーマ「食べ方のひと工夫で、  
もっとおいしくお寿司を食べよう」



① お寿司はおいしい！！



ご飯もおいしい！

なぜおいしい？  
砂糖 3% 食塩 1.5%  
2 : 1

この比率でおいしい寿司めしになります。おいしくて、どんどん食べたくくなりますよね。

② 何貫食べますか？

1貫(ご飯) 20gとすると

×

貫

ご飯量

g

× 0.03 = 砂糖 \_\_\_\_\_ g

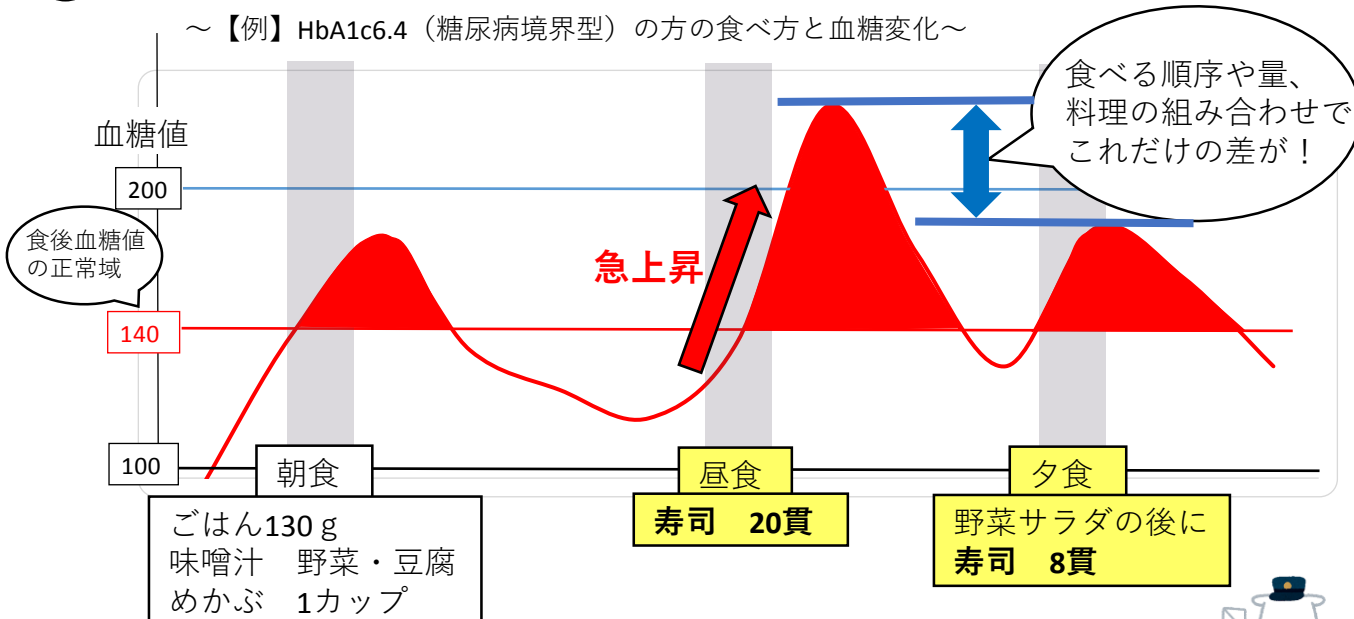
× 0.015 = 食塩 \_\_\_\_\_ g

例えば20貫 → ご飯400g → 砂糖12g 食塩6g

スティックシュガー4本分

③ 血糖値はどう変わるでしょう

～【例】HbA1c6.4（糖尿病境界型）の方の食べ方と血糖変化～



4

★砂糖の1日目安量 成人 → 20g

60歳以上・糖尿病・肥満・高中性脂肪の方 → 10g

★特に砂糖をとりすぎると、血糖値が急上昇しやすく、動脈硬化が進行します。

★お寿司の前に野菜、汁物、茶わん蒸しなど食べることで、食べ過ぎを予防し、血糖値の上昇も緩やかにしてくれます。

