

# 糖尿病患者さんのための「食事」クイズ part 2

## 外食編

糖尿病の治療に適した食事がどのようなものか、いつも意識するのは、なかなか大変ですよね。食事をするにあたって、意外と誤って判断してしまうこともあるかもしれません。このクイズをきっかけに、あなたの食生活をもう一度見直して、より健康な毎日を送ってみませんか？

**忙**しい毎日、つい外食に頼ってしまいたくなることもあるのではないのでしょうか？

そんなあなたに、じょうずに外食とお付き合いしていくためのポイントをご紹介します。



### クイズ

女性用茶碗1杯のごはんの量(白米150g)に最も近いのは、お寿司何貫分のごはん量でしょう？

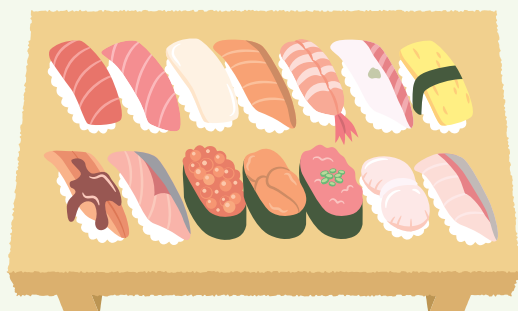
① 7貫



② 10貫



③ 14貫



正解と解説は、裏面をご覧ください。

監修：医療法人TDE 糖尿病・内分泌内科クリニックTOSAKI 院長 戸崎 貴博 先生 管理栄養士 佐藤 史織 先生

# 正解は、「① 7貫」です。

## 解説

お寿司1貫のごはんの量は、約20gです。  
7貫で約140g、10貫で約200g、15貫で約300gのごはんの量になります。  
お寿司屋によっても1貫のごはんの量は異なります。  
よく行くお店のメニューを確認してみましょう。



## 外食のポイント

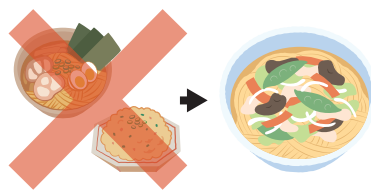
- 外食も家での食事と同じく、基本は  
①主食(ごはん、パン、麺など) ②主菜(魚・肉・卵・豆腐など) ③副菜(野菜・海藻など)を  
そろえることから。
- 品数の多い定食屋がおすすめですが、どんなお店でも選び方しだいで理想の食事に近づくことができます。

### 定食屋では…



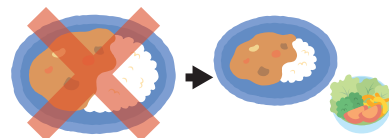
主食・主菜・副菜のそろえやすい定食屋。おかずは揚げ物より焼き物・蒸し物、肉より魚が◎  
みそ汁の汁を控えることで塩分量カット。

### ラーメン屋では…



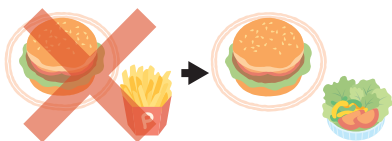
ラーメン+チャーハンの重ね食は、糖質量が多くなります。  
ちゃんぽん麺など、具だくさんの1品を。

### 牛丼屋・カレー屋では…



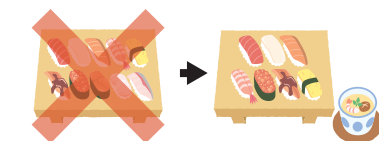
丼もの、カレーは糖質量が多めで単品になりがち。  
ごはん(米)の量は半分～2/3にし、サラダを追加。

### ハンバーガー屋では…



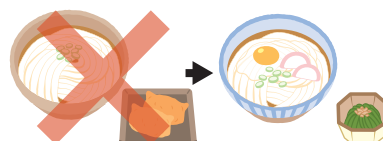
ハンバーガーはサイドメニューが大事。  
ポテト→ミニサラダで糖質量カット。  
飲み物は0kcalのものを。

### お寿司屋では…



好きなネタを吟味。酢飯には砂糖が入っているため、白飯よりも糖質↑。  
刺身や茶碗蒸し、海鮮サラダを先に。

### うどん屋では…



素うどんよりも具のつたうどんを。  
お稲荷さんやおにぎりのセットよりもお浸し追加。  
お浸しを先に食べることで血糖値上昇は緩やかに。

わかってはいるけど「たまには好きなもの食べたい!」、「仕事だから仕方ない!」  
「ついつい食べすぎちゃった!」…そんな時は

- 前後の食事で調節する。
- 食事の後に、お散歩しながら帰ってくる。…など。

監修：医療法人TDE 糖尿病・内分泌内科クリニックTOSAKI 院長 戸崎 貴博 先生 管理栄養士 佐藤 史織 先生