22.5.30

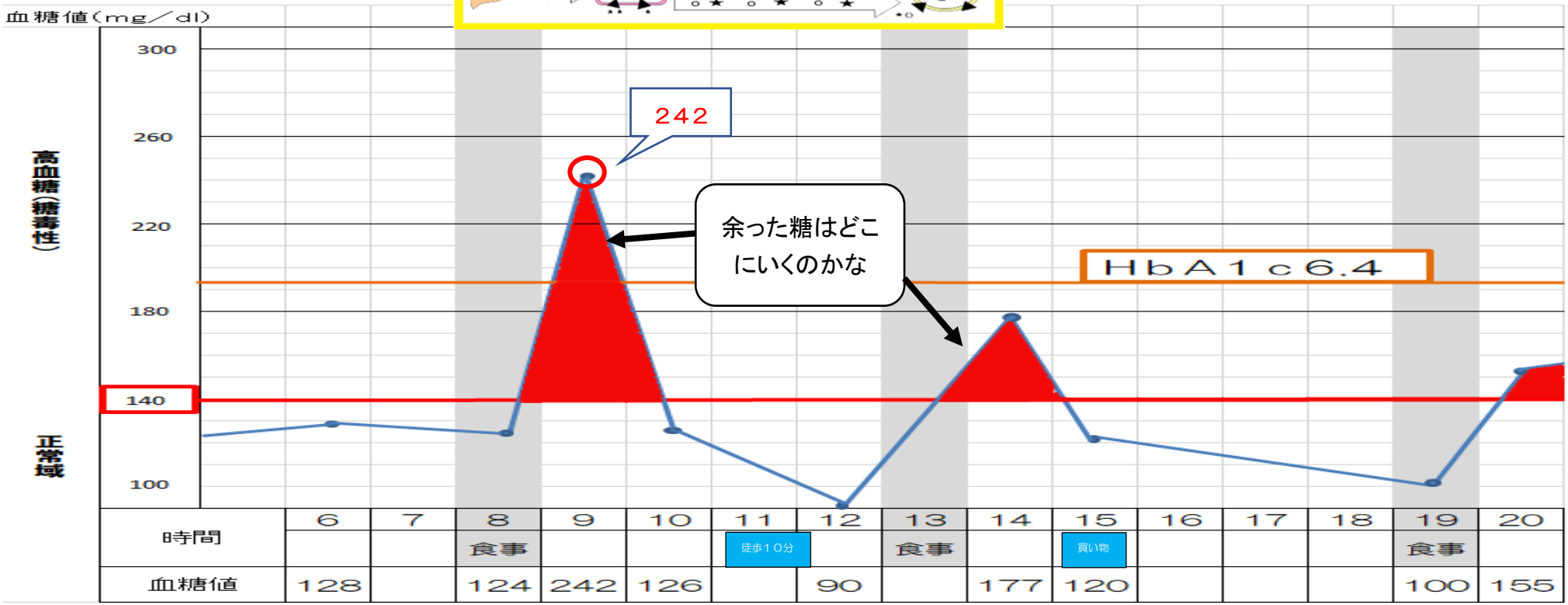
寿司を食べた時の血糖の変化　　事例 A―1（６７歳男性）

67歳男性 空腹時	AST	ALT	γ-GT	血糖	HbA1c	中性脂肪	BMI	腹囲
	33	34	69	105	6.4	102	28.9	99.5

糖 ★
脂肪 ○

▲ はインスリン

糖 → 中性脂肪にかえるとき → 脂肪細胞に入れるとき



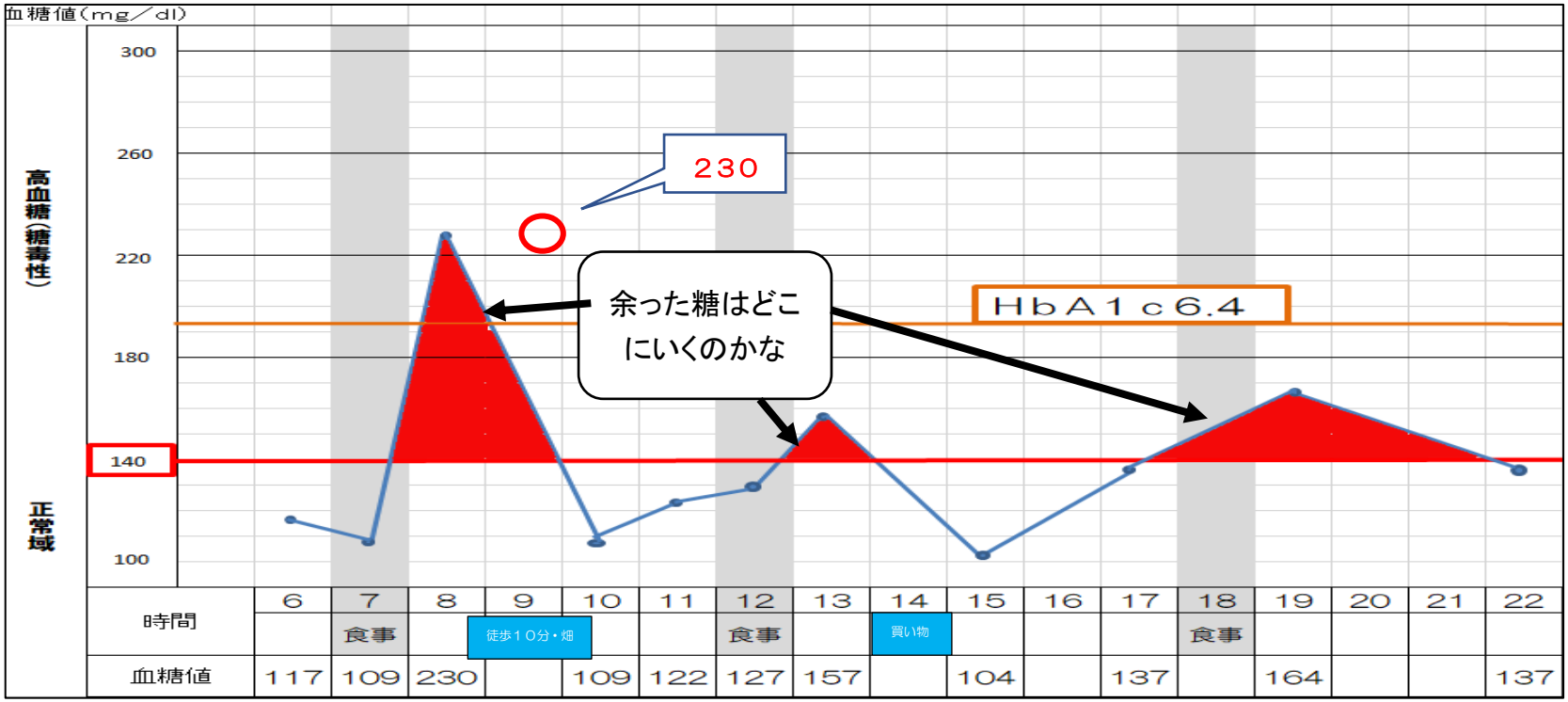
食べた物	食べた量		含まれる糖
雑煮（餅）	１杯	１００ｇ	５１ｇ
かぶら寿司	２切れ	５０ｇ	１２ｇ
蕪の酢漬け	少々	３０ｇ	８ｇ
蓮根サラダ（蓮根）	少々	５０ｇ	８ｇ
ブロッコリー	２房	３０ｇ	１ｇ
合計			８０ｇ

ご飯・すまし汁
大根寿司３切れ
柿１個・丸芋
ブロッコリー

ご飯・味噌汁
ネギマ・焼鮭
飲むヨーグルト

もちを食べた時の血糖の変化　　事例 A-2（６７歳男性）

空腹時	AST	ALT	γ-GT	血糖	HbA1c	中性脂肪	BMI	腹囲
R3	33	34	69	105	6.4	治102	28.9	99.5

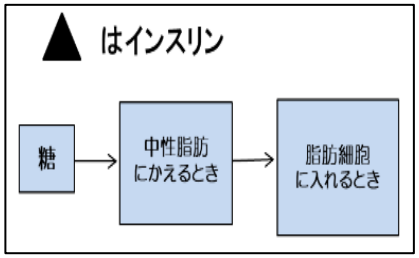


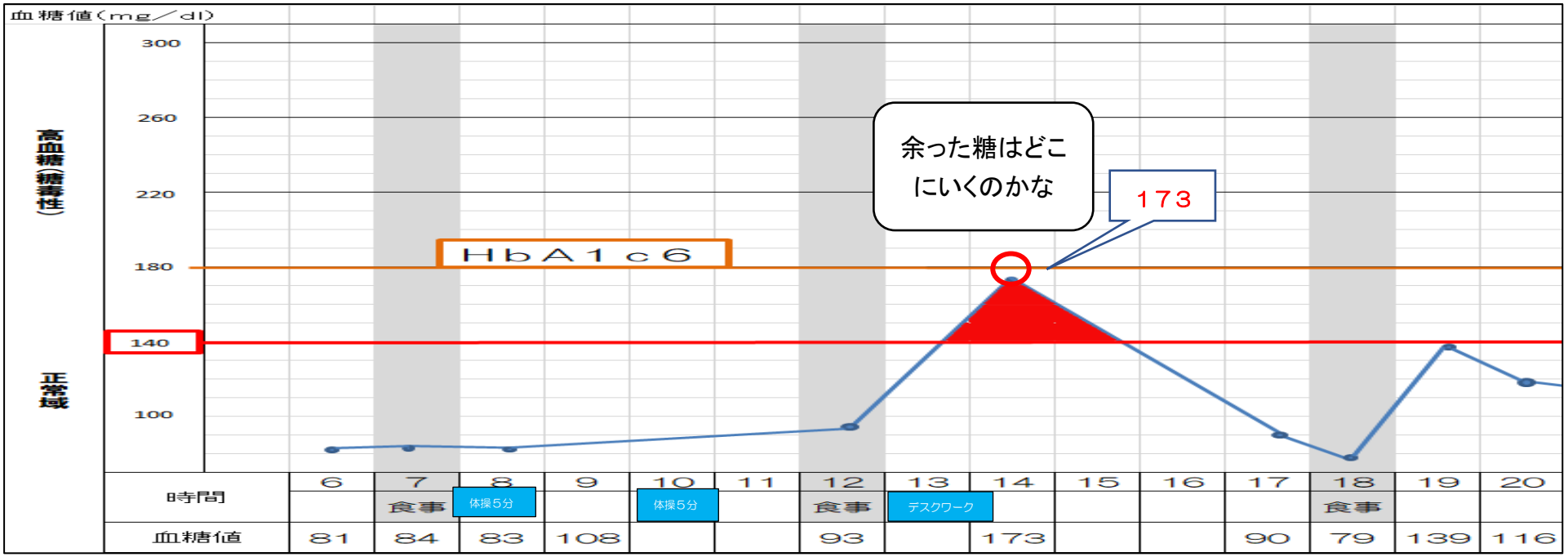
食べた物	食べた量		含まれる糖
ご飯		170ｇ	63ｇ
味噌汁	1 杯	150ｍｌ	2ｇ
蕪の酢漬け	少々	30ｇ	8ｇ
柿	1 個	170ｇ	24ｇ
豆餅	1 個	100ｇ	50ｇ
	合計		147ｇ

22.5.30

チョコを食べた時の血糖の変化　　事例Ｂ（６７歳女性）

６７歳女性	ＡＳＴ	ＡＬＴ	γ-ＧＴ	血糖	HbA1c	中性脂肪	ＢＭＩ	腹囲
空腹時	19	13	16	92	6	87	25.6	93.5





食べた物	食べた量		含まれる糖
パン	２個	６０ｇ	２９ｇ
トマト		３０ｇ	２ｇ
ほうれん草		１０ｇ	―
チーズ	１個	１５ｇ	―
みかん	１個	１００ｇ	１２ｇ
チョコレート	１片	５０ｇ	１７ｇ
	合計		６０ｇ