

## 일식 영양정보

# 일식집 가서 무얼 먹을까?

일식에서 열량과 지방이 많은 튀김류나 단 음식은 주의해야 한다. 초밥을 먹을 경우 1인분의 밥량에 주의하고 채소 반찬이 충분하지 않을 때는 미리 주문하여 넉넉히 섭취하도록 한다. 생선회의 경우 육류와 비교하면 포화지방산과 콜레스테롤 함량이 적지만, 많은 양을 섭취하면 고열량이 되므로 양 조절에 주의해야 한다.

Q. 회덮밥과 유부초밥 중 열량이 더 높은 것은?



회덮밥



유부초밥

A.

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
회덮밥	쌀밥	210	곡류군	3.0	300
	참치	150	어육류군(저)	3.0	150
	상추	40	채소군	1.0	20
	양배추	20			
	오이	10			
	참기름	3	지방군	0.5	23
	고추장	20	양념군		30
					523

식품명	주재료	중량(g)	식품군	단위수	에너지 (kcal)
유부초밥	쌀밥	210	곡류군	3.0	300
	유부	50	어육류군(고)	1.5	150
	흑임자	8	지방군	1.0	45
	설탕	5	양념군		20
					515

영양정보/대한당뇨병학회 「당뇨병 식품교환표 활용지침 제 3판」