



糖尿病タイムズ

第3号（平成28年9月26日発行）



過ごしやすい季節となり、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋・・・そして食欲の秋がやってきます！
今回は、秋から冬にかけてつい食べ過ぎてしまいがちな果物の摂り方についてお話したいと思います。
適正な摂取量を守り、食欲の秋を上手に乗り切りましょう(^-^)



あなたは食べ過ぎていませんか！？

果物にはおもに「果糖」「ショ糖（砂糖）」「ブドウ糖」の3種類が糖類として含まれます。果物の種類によって含まれる糖類には違いがありますが、ブドウ糖は血糖上昇に関係し、果糖は脂肪になりやすく太りやすい糖といわれています。

目安にしたい果物の1日の摂取量を知り、秋から冬にかけて血糖コントロールが悪くならないように気を付けましょう。

◇1日の果物の摂取目安量◇

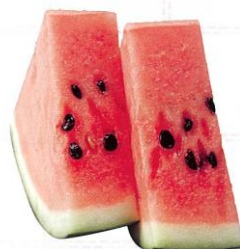
1日にいずれか1種類程度が目安です！



みかん 200g
皮を含めて 270g



りんご 150g
皮、芯を含めて 180g



すいか 200g



バナナ 100g
皮、柄を含めて 170g



もも 200g
皮、核を含めて 240g



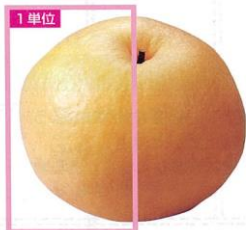
キウイフルーツ 150g
皮を含めて 180g



パイナップル 150g
皮、芯を含めて 270g



ぶどう 150g
皮、種子を含めて 180g



なし 200g
皮、芯を含めて 240g



いちご 250g
へたを含めて 260g



グレープフルーツ 200g
皮、種子を含めて 290g



かき 150g
皮、種子を含めて 170g

果汁100%のジュースや野菜ジュースの落とし穴にも注意！！

果汁100%のジュースを果物代わりに飲まれる方がいらっしゃいますが、ジュースには果糖やブドウ糖がたくさん含まれます。食物繊維が少なく、また固形物の果物に比べて胃内停滞時間が短いので、糖の吸収が早くなり、果物以上に血糖値が上がります。



野菜不足を補うために飲まれる方の多い野菜ジュースにも注意が必要です。野菜ジュースには飲みやすいように果汁が加えられており、血糖値に影響するものもあります。また、食物繊維の少ないものや、ビタミンC、食塩を添加したものなど多様な製品があり、栄養素の含有量にも違いがあります。そのため、原材料や栄養成分表示をよく確認する必要があります。

野菜そのものには咀嚼を促し、糖の吸収を緩やかにするという働きがありますが、野菜ジュースや青汁にはその効果は期待出来ません。

野菜ジュースを摂取する場合は、不足する栄養素（食物繊維など）、過剰となる栄養素（糖類・食塩など）を理解して利用することが必要です。

出来るだけ、野菜は野菜そのもので摂るように努めましょう！



＜編集後記＞

11月中旬に、第6回 秋のウォーキング大会を開催します！

詳しくは事務局（医事課）までお問い合わせください。

発行元：市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

文責：管理栄養士 荒砂慶子