糖尿病だより

2018年9月
No.58

～栄養管理室より～　果物の秋、食欲の秋

これから実りの秋を迎えます。店頭に並ぶ色とりどりの果物は食欲をそそりますが、糖質が多量に含まれており、昔より糖度の高い果物も増えているため、量や食べ方に注意が必要です。

●果物は糖質を多く含むため、控えめにしましょう

糖質（果糖）の他に、
ビタミンC、カリウム、水溶性食物線維　も多く含みます。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

★1回の適量は右の表を参考にしましょう

●食べるなら食後にしましょう

間食や食事前では血糖値が上がりやすくすすめられません。
蛋白質や食物線維をバランス良く組み合わせた食事と一緒に
食べることで、血糖急上昇を抑えることができます。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

★副菜→主菜→主食→果物の順に食べましょう

●果物は生の果物を切って、よく噛んで食べましょう

ジュースやスムージーなど液体は
吸収速度が早くなるため、血糖値が急上昇します。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

★果汁100%や野菜ジュース・スムージーも同様です

●干しくだものはお菓子類と同じと考えましょう

干したことにより水分が抜けて糖度が増しているので、重量当たりの
糖質量が増えています。ビタミンCの含有量は少ない為、
なるべく生の果物を食べる方がよいです。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

★1食に食べられる量は少なくなりますので注意しましょう。

＜0.5単位に含まれる糖質＞

干し柿 1/2個
（糖質8.6g）

干しぶどう25粒
（糖質11.5g）

●1回に食べられる量

1回は0.5単位、1日2回まで

＜0.5単位に含まれる糖質＞

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。
皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待下さい。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構　姫路医療センター