



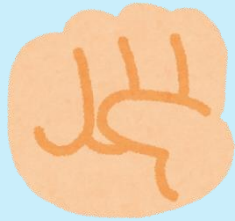
おこうちだより VOL.94



今月のテーマ・・・果物について

季節も秋ですね。秋といえりんご、梨、柿、ぶどうが旬の果物です。果物には、水分・ミネラル・食物繊維が含まれる一方で、果糖やブドウ糖の糖質が多く含まれています。そのため、糖尿病の方は食べ過ぎると糖質の過剰摂取になる恐れがあります。今回は、糖尿病の方でも安心して食べられる果物の適切な量と食べ方を紹介します！

果物の適量は1日**80kcal(200g程度)**を目安に!!

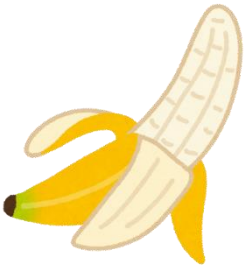


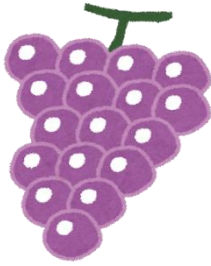
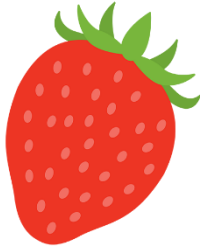
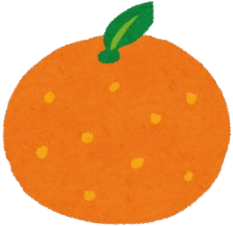
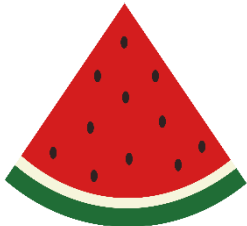
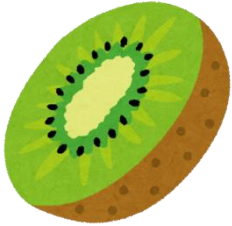
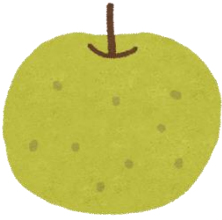
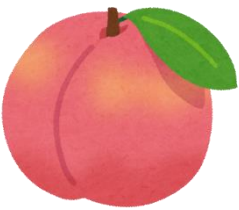


=

200g

握りこぶし1個分

<80kcalの果物の量>

バナナ  100g(中1本)	りんご  150g(中1/2個)	柿  150g(中1個)	ぶどう  180g(10~15個)	いちご  中12~13粒
みかん  200g(中2個)	すいか  330g(皮・種子含める)	キウイフルーツ  150g(中1/2個)	梨  240g(大1/2個)	桃  200g(大1個)

<果物を食べるタイミング>

1日のうちで何回かに分けて食後か、間食で取り入れましょう。夜遅い時間帯の摂取は、夜間の高血糖や中性脂肪の増加、肥満に繋がる可能性があるので控えましょう。果物は短時間でエネルギーになるため、夕食が夜遅くなる方は活動前の消費しやすい日中の明るい時間に摂ることがおすすめです。

<果物は生で摂ることが大切!>

果物ジュースは液体のため、生の果物に比べて吸収が速く、血糖値が上昇しやすいです。またシロップ漬けのフルーツ缶詰、ドライフルーツは糖質の摂取量が多くなるため、食べる場合は、少量に留めましょう。

