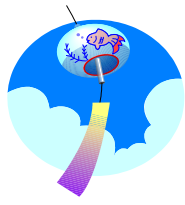


36 保健指導科だより

発行日 平成 23 年 7 月 14 日 〒400-8506 甲府市富士見 1 丁目 1 - 1
山梨県立中央病院地域医療連携部保健指導科 TEL055-253-7111 内線 1232



果物の季節到来！！

今年も暑さの厳しい季節の到来です。そして、山梨県では秋まで続く果物の季節になりました。美味しい果物が豊富にある地域で生活できることは幸せなことです。糖尿病の方にとって果物の食べ過ぎは悪化の原因になるので注意が必要です。美味しい果物は適量食べ、果物の季節を楽しんでください。



果物の成分について

果物にはビタミン、食物繊維、ポリフェノールなどの摂取したい成分が含まれています。しかし、果物には、果糖、ブドウ糖、砂糖も含まれています。つまり、エネルギーがあり、血糖を上げる糖が含まれていることを忘れないでください。また、甘さの弱い果物がカロリーが低いとも限りませんので注意して下さい。



100%ジュースにも糖が！

100%ジュースは果物だからと安心していませんか？暑い季節にはジュースになっていると、ついつい飲み過ぎてしまうもの。果物のジュースでも意外にカロリーは高いので注意してください。飲んだら果物は食べないようにしましょう。また、100%のジュースでも、砂糖、果糖ブドウ糖液糖、異性化糖といった糖類が加えられているものもありますので原材料表示を見て避けて下さい。

100%ジュースのエネルギー(コップ1杯200ml)
グレープフルーツ80Kcal オレンジ85Kcal
りんご90Kcal ぶどう110Kcal
もも160Kcal

果糖って何？

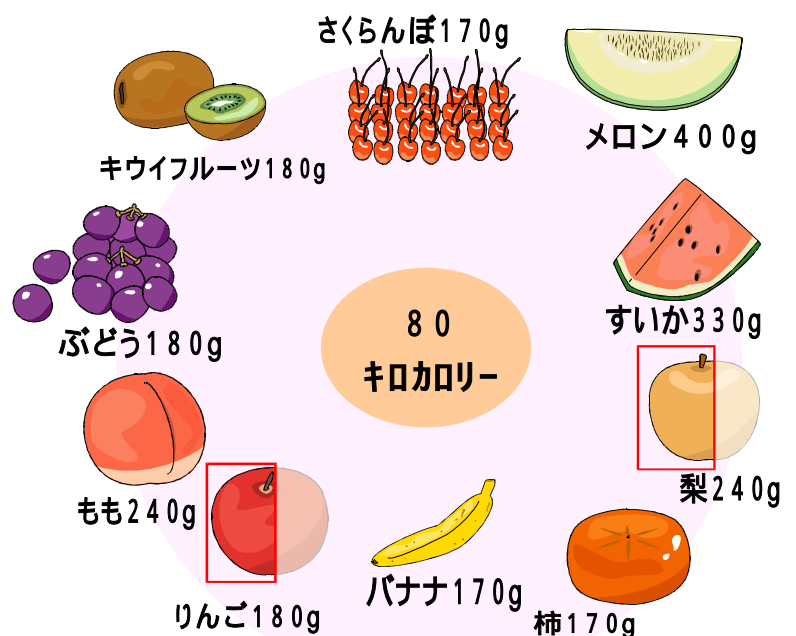
果糖は中性脂肪を上げる糖であり、肥満や脂肪肝の原因になります。肥満や脂肪肝は、インスリンの働きを悪くするので、糖尿病を悪化させる原因になります。また、果糖は砂糖と同様に、糖尿病の合併症の原因となる物質を作ります。

「もったいない！」もしいけど…

「さんから頂いたものだから。」「傷む前に食べなくちゃ。」と、もったいない気持ちが先立って、ついつい沢山食べてしまいがち。でも、体を壊しては意味がありません。「動かざるもの食うべからず」を念頭に、食べるなら歩きに行くなど積極的に体を動かすことも一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

1日に食べて良い量

果物は1日80Kcal(1単位)を目安にしましょう。缶詰やドライフルーツは甘いので避けましょう。



注意:皮、芯を含んだ量です



秋ごろから血糖コントロールが悪化する方がおられます。果物が豊富な山梨ならではの現象で、果物の食べ過ぎではないかと考えられています。果物の食べ方に注意し、この時期を上手に乗りきりましょう。