

# 果物は食べていい？



## 糖尿病瓦版



空腹時や食間、  
夜遅くに食べるのは避けましょう。

干したもの(レーズンや干し柿など)や  
缶詰、ジュース等に加工した物は、  
生の果物以上に血糖値を急激に上げやすいです。



\*手軽に食べられるグラノーラやシリアルなどは食べやすくするために甘味を加えてあったり、ドライフルーツが入っていたりするため、血糖値を上げやすいです。



### 『食べ過ぎになりやすいのはこんな時』

- ✓自宅にある果実の木から収穫した時
- ✓畑で作ったり、作ったものを貰ったりした時
- ✓お供え物の、お下がりがある時
- ✓箱買いやまとめ買いをした時
- ✓〇〇という果物が身体に良いらしいと聞いた時



\*身体に良いと聞いたものでも、追加で食べると、食べ過ぎになる場合があります。

食べる場合は、  
1日の目安量の範囲で食べ  
ましょう。

目安量を1回  
で食べるより、  
分けて食べる  
ことがお勧め  
です。

加工した果物  
より、生の果物  
を食べましょ  
う。

よく噛んで  
味わって食  
べましょう。

\*1日の目安量は、A4サイズ瓦版の裏面を参考にしてください。

\*カリウム制限が必要な方は、生の果物摂取量に注意が必要です。

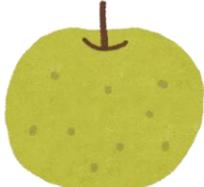
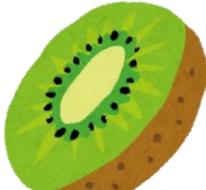
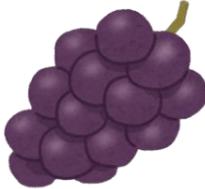
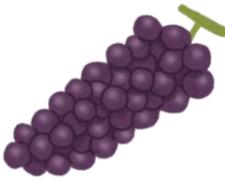
次号(10月版)は臨床心理士からのお話です。



平成三十年八月版(隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当  
管理栄養士

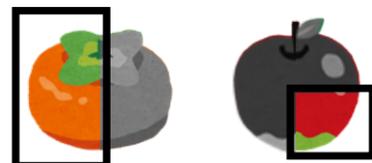
下の表にある量2つが、果物の1日分の目安量です。

いちご  125g (1/3パック)	すいか  100g(中玉 1/16切れ)	日本なし  100g (1/4個)	びわ  100g(2個)
プラム(すもも)  100g(1個)	メロン  100g(1/5切れ)	桃  100g(中 1/2個)	みかん  100g(小1個)
デコポン  75g(中 1/2個)	いちじく  75g(1個)	柿  75g(中 1/2個)	キウイフルーツ  75g(大 1/2個)
プルーン  75g(大2個)	パイナップル  75g(1/16個)	ぶどう(巨峰サイズ)  75g(5粒)	ぶどう  75g(1/3房)
りんご  75g(1/4個)	アップルマンゴー  75g(1/4個)	ブルーベリー  75g(大粒 15粒)	バナナ  50g(1/2本)

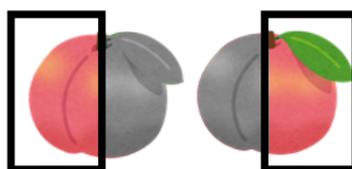
※括弧 ( ) 内は重量に対するおおまかな目安です。

1日分の果物、選び方(例)

【例1】 柿 75g(中 1/2個)とりんご 75g(1/4個)



【例2】 桃(中 1/2個)と桃(中 1/2個)



中南米原産の果物である<アボガド>は、脂質が多いため森のバターとも言われています。食物繊維を多く含んでいる果物ですが、糖尿病食事療法のための食品交換表においては『果物』ではなく、バターや植物油、豚ばら肉やサラミソーセージなどと同じ『油脂、脂質の多い種実、多脂性食品』に分類されています。食べる場合には、量と回数に気をつけましょう。

