

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、ジュース等に加工作した物は、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。



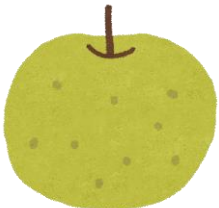


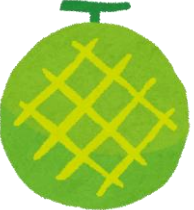

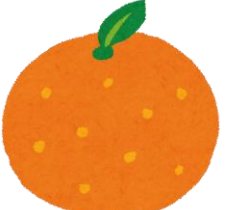



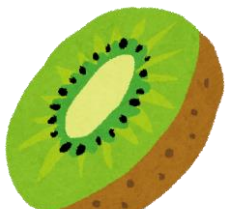


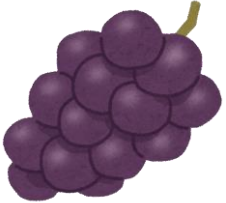
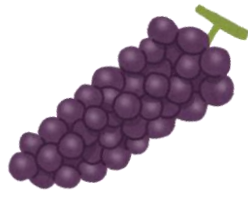
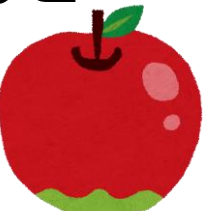

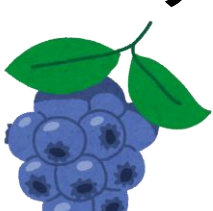
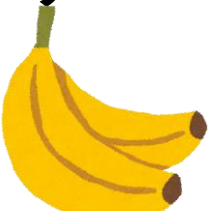
次号(10月版)は臨床心理士からのお話です。



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

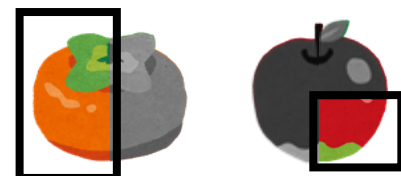
下の表にある量2つが、果物の1日分の目安量です。

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。

