

# vol.1 栄養だより

2017.9

小川内科・糖尿病内科クリニック



## 今月のテーマ:果物の適正量について

これから実りの秋になり柿、梨など果物が美味しい季節です。果物はビタミン・ミネラルや食物繊維を含みますが、血糖値を上げやすい果糖・ブドウ糖を多く含む食品です。適正量としては、1日に握りこぶし1個分(80kcal)位が目安になります。以下の果物を1種類、1日2回に分けて食べましょう。



柿 1 個



梨  
1/2 個



ぶどう  
10~15粒



いちご  
10~15粒



りんご  
1/2 個



みかん  
2 個



バナナ  
小さめ1本



いよかん  
1 個

- ・果物ジュースは砂糖が添加されている場合があります。また飲みものは吸収が速く血糖値が急激に上昇しやすいので控えましょう。
  - ・ドライフルーツ(干し柿等)はヘルシーなイメージがありますが、砂糖が添加されているものもあり、加工することによりビタミンが少なくなっています。
- ★果物は加工していない生のものを形ある状態で楽しみましょう。

月・火・水・金・土曜日9時~12時  
栄養指導を行っています  
栄養指導をご希望の患者様は主治  
医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に  
応じた料金が必要となります。)