

# vol.13 栄養だより

2018.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ:イモ類の適正量について

### ポテトサラダはサラダ？



ホクホクとしたおいもが美味しくなる季節ですね。しかし野菜だと思って食べ過ぎるのは注意が必要です。

芋類(じゃがいも、さといも、さつまいも)やかぼちゃ、栗、ぎんなんは炭水化物を多く含むご飯の仲間分類されます。そのため食べ過ぎると血糖値が上がってしまいます。

下記の量を目安に、1日1回・1種類が適正量です。

ポテトサラダ(マカロニサラダ・スパゲッティサラダも)は残念ながらサラダではないです。サラダは緑黄色野菜やキノコ類を組み合わせるとしっかりと食べるようにしましょう。

### 80kcalの量の目安

じゃがいも  
中1個



かぼちゃ  
小1/8個



ぎんなん  
25~30粒



れんこん  
皮つき150g



さつまいも  
皮つき70g



さといも  
中3個



栗  
中4個

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。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)

### キクイモは糖尿病にいいの？

最近キクイモは糖尿病の救世主？などテレビや雑誌で特集されています。キクイモはイヌリンという腸内細菌が利用できる食物繊維を多く含み、ジャガイモなどのイモ類と違い血糖値を上げるでんぷんはほとんど含まれていません。そのため俗に、“血糖値の急激な上昇を防ぐ”などいわれています。しかし国立健康・栄養研究所の報告では、キクイモのヒトでの糖尿病における有効性・安全性に対する信頼できるデータはなく、イヌリンについてもさらなる検証が必要であるとされています。

食品でも同じものばかり多量にとると健康を害するリスクが高まります。つまり、**血糖値を改善するには1日3食規則的に、適正量をバランスよく食べるという、基本的な食事療法の原則を守っていただくことが大切です。**

