

vol.26 栄養だより

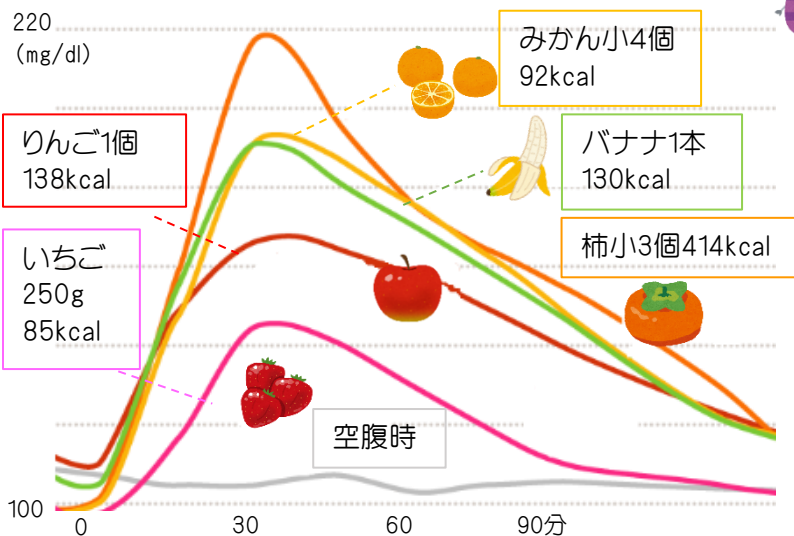
2019.10

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: 果物の健康情報 ウソ? ホント?

Q 果物に含まれる〇〇(例:食物繊維、ポリフェノール等)は糖尿病にいいってテレビで言ってたけどホント?

果物はビタミンやミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどを多く含み、抗酸化作用、便秘予防が期待できます。しかし**食べ過ぎると、プラスの効果よりも血糖が上昇してしまい、さらには中性脂肪も高くなる**といったマイナスの影響が大きくなります。下図が境界型糖尿病の患者さんが果物を食べた場合の血糖変動の一例です。柿を適正量の5倍食べた場合、30分で血糖値が200mg/dl以上になっています。果物は適正量を守って取り入れると、菓子類と比べても優秀な食品です。**1日で握りこぶし1個分(約80kcal)を朝食・昼食後に分けて食べましょう。**



引用)糖尿病ネットワーク、第7版食品交換表

ジュースでも100%の果物ジュースなら大丈夫ってホント?

100%果物ジュースには、グラスコップ1杯(180ml)あたり血糖値が上がりやすい糖質が約20g含まれています。血糖値を上げにくくする食物繊維も少ないので、空腹時に一気に飲むと血糖値を急激に上げてしまいます。**100%でもジュース類は必ず控えましょう!**また野菜ジュースでも原材料を確認し、果物が上の方に載っているものは果物ジュースと同じと考えましょう。

ドライフルーツはヘルシーで体にいいってホント?

ドライフルーツは干したことにより、水分が抜け糖度が増しているため、重量当たりの糖質は増加しています。日持ちさせるため砂糖を加えている場合もありますので血糖値が上がりやすく、さらにビタミンの含有量も少なくなっています。果物は加工されていないものを食べるのが一番です。みかん缶などの缶詰類も同様に注意しましょう。

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。)

