

Vol.35 栄養だより

今月のテーマ：  の味覚を楽しもう

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。)

2020.8 小川内科・糖尿病内科クリニック

～野菜編～

とうもろこし

とうもろこしは、「茹でる」「焼く」の他にも、かき揚げ、混ぜご飯など様々な料理に使うことができ、子どもから大人まで楽しめる食材です。夏野菜の代表格ですが、ご飯やイモ類と同じ仲間、血糖値を上げやすい食品です。とうもろこしを食べる際は、ご飯の量を少し減らすなど調節をすることで炭水化物の摂り過ぎを防止することができます。

<80kcalの目安は？>



とうもろこし・・・中 1/2 本(粒で 90g 芯付きで 130g)

枝豆

八尾は枝豆が名産！八尾にお住いの皆さんの食卓にも、枝豆はよく登場するのではないのでしょうか？枝豆は小さいけれど栄養が豊富で、食物繊維やビタミンなどが含まれます。一方で、100g当り135kcalと高カロリー・高タンパク質な食品です。食品交換表では、大豆の仲間になるため、野菜感覚で食べ過ぎないように注意が必要です。

<80kcalの目安は？>



さや付き・・・約 35 個(140g)

一つ一つの目安量は覚えにくい・・・
そんな方は、
小鉢1皿程度が1食の目安になります



～果物編～

ぶどう

最近では、皮ごと食べられるシャインマスカットなど多くの品種があり、スーパーやネットショッピングで手軽に手に入ります。

そんな美味しいぶどうも、糖度が高く、食べる量には注意が必要です。

<1日の適正量は？>



小粒種(デラウェアなど)・・・1房(150gくらい)



大粒種(巨峰やマスカット)・・・10～15粒程度

すいか

※食品交換表を基に果物に分類しています。

現在は「西瓜」と書きますが、江戸時代には「水瓜(みずうり)」とも書かれ、果肉の水分が90%もあるジューシーな果物です。

スーパーでは、1/4～1玉など様々なサイズで販売されていますが、食べ過ぎ予防には食べきりサイズのカットスイカがおすすめです。

<1日の適正量は？>



すいか・・・200g

果物はビタミン・ミネラルが豊富な一方で、糖質も多く含まれるため、食べ過ぎると血糖値の上昇や中性脂肪の増加を招きます。
適量で楽しむことがポイントです。

