

# Vol.36 栄養だより

今月のテーマ：  の味覚を楽しもう

9月といえど、まだ暑い日が続きますね。  
ですが「食欲の秋」はもう間近！  
今年も秋の味覚を上手に楽しみましょう♪  
（「スポーツの秋」も楽しんでくださいね！）

2020.9 小川内科・糖尿病内科クリニック



## イモ類

イモ類は食物繊維が豊富なことはもちろん、特にじゃがいも・さつまいもは加熱に強いビタミンCも多く含まれています。一方で、糖質も多く含まれるため、血糖値を上げやすい食品です。イモ類を使った一品（肉じゃが等）がある際には、白米の量を少し減らすなど、調節する必要があります。

< 80kcal の目安は？ >

コンビニおにぎり(約100g)の半分が  
およそ80kcalです。



かぼちゃ...小1/8個



さつまいも...皮つき 70g



さといも...中3個



じゃがいも...中 1個



くり...中4個



栗ご飯の大盛り  
にはご注意ください！

## 果物

夏に続き、秋にも色々な果物が食べ頃を迎えます。先月号(夏の味覚を楽しもう)にも掲載した果物の目安量...覚えていませんか？答えは右下をチェックしてください☆



柿...中1個



梨...1/2個

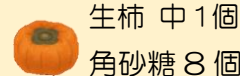


いちじく...中3個

**ドライフルーツ(干し柿やあんぽ柿など)にご注意！**

乾燥により水分が抜ける分、かさが減るため、食べる量が増えてしまう可能性があります。また、日持ちさせるために砂糖が添加されているものもあります。ドライフルーツは果物ではなく、お菓子(嗜好品)として考えた方がよいでしょう。

同じグラムでも、砂糖に換算すると...



生柿 中 1個

角砂糖 8 個分



あんぽ柿 小 3 個

角砂糖 32 個分

## きのこ

きのこはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な万能食材！食物繊維は、糖質や脂質の吸収を緩やかにする作用がある大切な栄養素です。きのこは、他の食物繊維を豊富に含む食品と比べても低エネルギーのため、1日1品は取り入れたい食材です。



きのこは冷凍保存がおすすめ！酵素などの働きで、旨味と香りがUPします！  
冷凍前に石づきなどを処理しておく、と、パッと使えて便利です。



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。)



栄養指導の費用は  
患者様の自己負担となります。  
(※)