



# Vol.85 栄養だより

2024.10

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：血糖値が上がりにくい！？果物を食べる時のポイント3ヶ条



味覚の秋！美味しい果物が出回る時期ですね♪果物はビタミン・ミネラル・食物繊維など健康にいい成分が含まれる一方で、糖質の含有量が多いため、過剰摂取すると血糖値の上昇や中性脂肪の増加につながります。今月は果物を食べる時の注意点について特集します☆

### 1 糖質の高い果物は控えめに！

果物にはぶどうのような甘〜い物や、みかんのような甘酸っぱい物がありますね。それは果物に含まれる糖質の種類・割合や、有機酸の含有率が異なることによります。果物に多く含まれる果糖は、ぶどう糖と比べて健康なイメージがありますが、エネルギーはぶどう糖と同じ、さらに体内でぶどう糖に変換されます。そのため摂り過ぎは肥満・中性脂肪・血糖上昇の原因となります。一方、食物繊維は食物の消化吸収をゆっくりにする、有機酸は胃内停滞時間を長くする効果があります。そのため同じエネルギーの果物でも、糖質が低く、食物繊維・有機酸を多く含む果物を選んだ方が、食後血糖値が上がりにくいのでお薦めです。



果物には約11%の糖質が含まれ種類により糖の割合が異なる。

### 2 適正量を、まとめて食べる 朝・昼に分けて食べるが吉！

- 果物の適正量は1日80kcal・量の目安はにぎりこぶし1個分です。お菓子と比較し、糖分だけでなくビタミン・ミネラル・食物繊維などを含みます。しかし野菜の代わりになるほどではありません。ビタミン・ミネラル類は野菜をしっかり食べて摂取しましょう。
- 1度に全部食べるよりも、朝食後・昼食後のデザートとして2回に分けて少しずつ食べた方が、血糖上昇を抑えられます。
- りんごやみかんなどの果物は可能な限り皮・房ごとよくかんで食べましょう。

### 3 加工された果物は要注意！

ドライフルーツや果物の缶詰、スムージーなどの果物の加工食品は、ビタミンの含有量が少なく糖度が高いため、お菓子と同じ嗜好品です。血糖値が上がりやすいので、控えましょう。

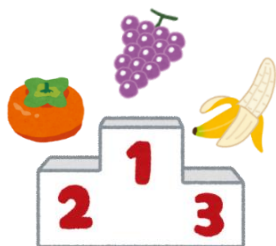


#### 糖質が高い果物ベスト3

ぶどう巨峰 22.8g  
(10~15粒：150g)

かき 21.5g  
(中1個：150g)

バナナ 21.4g  
(中1本：100g)



#### 糖質が低い果物ベスト3

キウイ 16.5g  
(1.5個：150g)

イチゴ 17.8g  
(15個：250g)

パイナップル 17.8g  
(約7切：150g)



1単位 (80kcal) 中に含まれる糖質量

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。)