



Vol.106 栄養だより

2026.7

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：夏が旬の果物・野菜の適正量はどれくらい？

今年の夏も暑いですね。暑い日が続くと、冷たくて口当たりの良い果物をいつもより食べていませんか？アイスやお菓子を食べるより体にいいから大丈夫かな？と食べ過ぎるとエネルギー・糖質過剰になる果物、野菜もあります。今月は夏が旬の果物・野菜について特集します！

夏の果物に含まれる糖質は？

果物は果糖・ブドウ糖・ショ糖などの糖質を豊富に含むため、食べ過ぎると血糖値・中性脂肪が上昇しやすくなります。中でもブドウ糖・ショ糖を特に多く含む、ぶどう・パイナップル・桃は血糖値が上がりやすいので適正量を守りましょう。果物は1日80kcalまでとし、食後すぐに食べるようにしましょう。一度に全部食べるよりも、朝食後・昼食後の2回に分けて食べたほうが、血糖値の上昇を抑えられます。皮・房ごと食べられる果物は、そのままよく噛んで食べましょう。

1回あたりの果物の適正量

	スイカ100g 41kcal 9.1g		桃中1/2個 38kcal 8.4g		ぶどう3粒 38kcal 9.4g
	パイナップル3切れ 38kcal 8.8g		マンゴー55g 38kcal 7.6g		マスカット5粒 38kcal 9.3g
	いちじく中1個 40kcal 7.7g	 握り拳半分が1回分の目安			

加工された果物は要注意

スムージー・ドライフルーツ・果物の缶詰は、加工されてお菓子と同じくらい血糖値が上がりやすくなっています。果物を食べる時は、生の果物を楽しみましょう。

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。)

参考資料：さかえ2023年9月号「果物の上手な取り方」糖尿病交換表第7版 文部科学省「食品成分データベース」＊利用可能炭水化物（単糖当量）または糖質量

野菜ちゃんの？食べ過ぎに気を付けよう！

アボカド 大1/4個		80kcal		油 大さじ1杯	油の仲間で 高エネルギー
---------------	---	--------	---	------------	-----------------

糖尿病の食事療法では油に分類される位、脂質を多く含みます。食べる時は前後の食事で油料理を控えるなど工夫をしましょう。

とうもろこし 中1/2本		=		ごはん 50g	ごはんと同じ 主食の仲間
-----------------	---	---	---	------------	-----------------

糖質を多く含む主食の仲間！食べる時は主食量を調整しましょう。糖度の高い品種も増えていますので、食べ過ぎに注意です。

枝豆 140g		=		豆腐 100g	大豆と同じ 主菜の仲間
------------	--	---	--	------------	----------------

たんぱく質を多く含む主菜の仲間です。栄養豊富ですが、高エネルギーです。食べる時は大豆食品の量を調整しましょう。

夏野菜のおすすめ

夏が旬の野菜は沢山あります。トマト・きゅうり・オクラなど、シンプルな調理法で、できるだけ素材のまま食べましょう。

