

Vol.109 栄養だより

2026.10

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：ナッツは血糖値を上げないから沢山食べても大丈夫？

ナッツは生活習慣病予防にいい・血糖値が上がらないなど健康的なイメージをお持ちの方が多いですよね。ナッツは脂質が多く糖質が少ない食品なので、確かに血糖値は上がりにくいですが、摂り過ぎ・摂り方によっては注意が必要です。今月はナッツについて特集します♪

ナッツに含まれる栄養素

ナッツには脂質以外にもビタミンE・ビタミンB群・ミネラル・食物繊維・ポリフェノールなどが含まれています。ビタミンE・ポリフェノールは抗酸化作用があり、血管の健康維持に役立ちます。ビタミンB群は糖質・脂質などのエネルギー代謝をサポートします。食物繊維は、食後血糖値の上昇を抑制します。



ミックスナッツ 20g

129kcal
脂質11.5g



オリーブオイル大さじ1

111kcal
脂質12g

ビタミンE　不飽和脂肪酸

抗酸化作用

動脈硬化を予防

LDLコレステロール減少

注意　少量で高エネルギー

健康効果を過信しないこと

ナッツに含まれる油

ナッツの約50～70%は脂質であり、主にオレイン酸・リノール酸など不飽和脂肪酸を多く含みます。**不飽和脂肪酸**とは一般に「健康に良い油」といわれているもので、LDL（悪玉）コレステロールを下げる働きや、動脈硬化を予防する効果が期待されています。ただし効果を期待して食べ過ぎると、少量でもかなりの高エネルギー！くるみ３個で大さじ１程度の油を含みます。健康のためにと食べ過ぎて体重が増えてしまったら、逆効果です。

ナッツの適正量・選び方は？

間食は１日80kcal、糖質５～10gが目安です。素焼き、塩分・糖分などの味付けがされていない、個包装のものを選び、栄養成分表示を確認しエネルギーオーバーしないように量を調整しましょう。
サラダのトッピングに取り入れるのがお勧めです♪食感がありよく噛んで食べることができます。ドレッシングはレモンがgood！

ナッツの加工食品に注意

ナッツ自体は糖質が少なくても、ナッツの加工食品には糖質が多く含まれるものがあるので注意しましょう。黒糖や蜂蜜をまぶしたクルミ、ドライフルーツ入りのミックスナッツ、アーモンドチョコなど、健康に良さそうですが血糖値が上がりやすい菓子類です。



くるみ5粒
135kcal
脂質13.8g
※いり



アーモンド5粒
36kcal
脂質3.2g
※フライ味つけ



カシューナッツ5粒
47kcal
脂質3.8g
※フライ味つけ



ピーナツバター
115kcal
脂質9.1g
※大さじ1



アーモンドチョコ1個
22kcal
脂質1.6g



柿ピー30g
136kcal
脂質4.2g



ドライフルーツミックス
132kcal
脂質11.1g
※1袋20g

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：女子栄養大学出版部
「気になる脂質早わかり」
「エネルギー早わかり」
無印良品HP