



2017年8月



## 管理栄養士だより

こんにちは、管理栄養士の古仁所(こにしよ)です。  
つちうら糖尿病内科クリニックでは、患者さんに役立つ情報を、数か月ごとテーマを変えて展示しています。展示場所は、身長・体重計の隣です。  
8月は、暑いと食べたくなる、冷たくて美味しいアイスの、カロリーや糖質量についての展示です。注目は、「しろくま」アイス。本物そっくりで、思わず食べたくなってしまいかも？来院の際は、砂糖の量と併せてお見逃しなく。

アイスは、「糖尿病食事療法のための食品交換表」では、嗜好食品に分類されています。これらの食品は、砂糖を多く含むため、**血糖値や血液中の中性脂肪が高くなりやすい**のです。基本は、できるだけ食べないことを心がけていただきたい食品です。

とは言え、食べる事が習慣になっている方もいらっしゃるかも知れません。その場合、栄養成分表示を見比べて下さい。**80kcal以内/できるだけ糖質が少ないものを選ぶのがポイント**です。

アイスの中でも、原材料を工夫し、カロリーや糖質を低く抑えた商品が売られています。それらの展示にもご注目下さい。

