

2017年9-10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。

## ■ 秋になるとHbA1cが高くなる方へ

あま〜い梨や柿が出回る季節となりました。  
**毎年、この時期に血糖やHbA1cが高くなる…とお悩みではありませんか？**

果物は、果糖やブドウ糖を多く含む食品です。もしかするとそれらの果物が、あなたの数値を上げている原因かも知れません。

## ■ 果物の1日の適量

**梨は半分、柿は小さめ1個、巨峰なら10-15粒**を目安にしましょう。1回分ではなく、1日分です。各80kcalくらいです(食品交換表:表2を参考に)。

## ■ これは果物？



**干し柿、干しぶどう、缶詰の果物**・・・これらは、嗜好食品に分類されています。原則として糖尿病には好ましくない食品です。果物とは別に考えて下さい。

参 考 :	エネルギーの目安	
干 し 柿	1 個 (30 g)	80kcal
干しぶどう	20 粒 (15 g)	40kcal
白桃 (缶詰)	1 切れ (100 g)	60kcal
栗の甘露煮	大 1 個 (20 g)	50kcal

