



2020年1-2月

古仁所(こにしよ)です。
続けられる食事療法を、
一緒に見つけましょう!

管理栄養士だより



■ ナッツ類をよく食べているあなたへ

「からだに良い」と聞くと、なんでも試してみたくなる方は、多いものです。しかし糖尿病患者さんのからだにも良いものでしょうか？

ピーナッツやクルミといった食品は、からだに良さそうなイメージがあります。確かにビタミンEや、オメガ3等の良い脂質が含まれています。

ところが、例えばアーモンドを1粒だけで止められる方は、なかなかいないのでは？

ナッツ類は、栄養素の分類で、バターやマヨネーズ同様、脂質を多く含みます(※食品交換表「表5」)。

脂質が多いということは、当然カロリーも高く、食べすぎは体重を増やす恐れがあります。また、脂質の特性により、血糖の下がりが遅くなります。

アーモンドを食べるなら、3-4粒程度にしておきましょう。それ以上食べたい方は、栄養相談へ。あなたに合った食べ方をアドバイスします。



※食品交換表 糖尿病患者さんの食事療法に役立つ本です。

当院でも1冊990円(税込)にて販売しています。ご希望の方は、受付までお知らせ下さい。