

2024年9・10月

管理栄養士だより



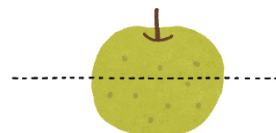
毎年秋にHbA1cが悪化するのなぜ？

梨や柿、ブドウなど秋は様々な果物が出回ります。果物好きな方は、つい食べ過ぎてしまうようです。それが原因でHbA1cの悪化につながっている可能性があります。

果物を食べるときに気をつけたい事2つのこと

1. 適量……1日80kcal以内

院内にそれぞれの果物適量が掲示してありますので参考にしてください。柿は1日1個まで、梨なら1/2個が適量です。



2. 時間帯…朝食後か昼食後、15時のおやつに食べる

夕食後のデザートは避け、なるべく明るい時間帯に食べるようにしましょう。

果物の節制が難しい方は、当院の栄養相談で解決策を一緒に考えてみませんか？

※血糖変動には個人差があります