

2025年9・10月 管理栄養士だより



果物の適量を知っていますか？

秋は果物が大好きな方には注意が必要な季節です。梨、ブドウ、柿など…色とりどりで新鮮な果物が店頭にたくさん並んでいます。

ご存じの方も多いと思いますが、果物は炭水化物を多く含む食品。食べ過ぎればHbA1c・血糖値の悪化の恐れがあります。

しかし果物にはその他ビタミンやミネラルが含まれ、**糖尿病があるからと言って食べていけないわけではありません。**

果物を食べる時には次のことに注意していきましょう！

①適量を守る・・・1日80kcalまでに
マスカットは10～15粒、柿なら1個が適量です。

果物の適量は、予診時に申し出ていただくと、一覧表をお渡し出来ます。遠慮なくお声がけください。



②食べる時間帯に注意する…日中食後、あるいは15時のおやつに食べる

夕食後に食べると、その後のさらなる血糖上昇が予測されるため、食べるなら明るい時間帯をお勧めします。

※果物適量の一覧表には載っていない果物を調べたい時は、こちらの本を参考にしてください。「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」(日本糖尿病学会編・著)。待合室に見本があります。購入希望の方は受付まで。

※血糖変動には個人差があります