

果物について



果物には体の機能を整える栄養素が含まれています。
しかし、糖分(果糖やブドウ糖など)を多く含む食品なので食べ過ぎは禁物です。
正しい知識を身に付けて、果物をおいしくたのしく食べましょう。

果物は1日どのくらい食べられる？適量は？

果物を食べる時に血糖値や体重を気にすることはありますか？
果物は適量であればおいしく楽しく食べられます。
果物の「適量」とはどのくらいなのでしょう？

糖尿病のある方への果物の摂取目安は
1日1単位(80キロカロリー)としています。

夜よりも活動量の多い朝、昼の
摂取がおすすめ

みかん 中2個
(200g)



りんご 中1/2個
(150g)



バナナ 中1本
(100g)



梨 大1/2個
(200g)



いちご 中13~14個
(250g)

柿 中1個
(150g)



干し柿 1個
(30g)



サイズが小さく
食べやすくなっても
1個は1個！

果物についてのQ&A



Q. 果物の代わりに果汁100%のジュースを飲んでもいいの？

A. 市販の果物のジュースは、食物繊維が取り除かれて
いるものが多いので血糖値が上昇しやすくなります。

Q. 果物の缶詰やジャムは日持ちもするからたくさん摂っても問題ない？

A. 果物の缶詰めやジャムは加工するときに多くの砂糖を
使うので血糖値が上がりやすくなります。
これらは嗜好品として扱うようにしましょう。



Q. 食べ過ぎを防止するにはどうすればいいの？

A. 小さく切って、ゆっくり食べましょう



【ご報告】

11月23日クリニック恒例のハイキングを実施しました。
今年はレンポーブリッジを患者さんと歩きました。
お天気にも恵まれ、帰りは千客万来に寄り充実した1日を過ごすことができました。
また、当院では毎月第3水曜日、午後2時から「運動教室」を開催しています。
参加希望の方はスタッフまでお申し出ください。
ご参加お待ちしております♪