

# 糖尿病ふれあい通信

第205回 2017年11月号

みなさん、こんにちは。各地で紅葉も進み、秋が深まってまいりました。さて今回は「果物について」のお話です。



## ～果物の食べ過ぎにご用心～

糖質には、もっとも小さな「単糖」と、単糖がふたつ結びついた「二糖類」があります。この中に**ブドウ糖**、**ショ糖**、そして果物には**果糖**が含まれており、強い甘みがあり、**血糖を上昇させます**。

果糖とは名前の通り果物の甘みのもとになる糖質です。果糖はブドウ糖に比べて血糖値が上がりにくいのですが、**中性脂肪を上昇させます**。また果物にはブドウ糖、ショ糖などの**血糖が急激に上昇する糖質も含まれている**ため実際には血糖値は上昇しますので、いくら食べても良い訳ではありません。



秋は美味しい果物が沢山出回る時期です。一言で果物といって**血糖が上がりやすいものと、そうでないものがあります**。それを**GI**(Glycemic Index)という血糖の上げやすさを示す指標で表したのが下記のグラフです。GIが高いものほど血糖は上がりやすく

特に「**ぶどう**」「**柿**」などはGIが高いので十分注意が必要です。

糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)

南瓜は夏に収穫され、2～3か月貯蔵した今の時期が水分が抜け、食べごろになります。栄養素としてはビタミンB群、フィトケミカルの一種であるカロテンが豊富です。

南瓜は炭水化物が多い野菜であるため、南瓜を食べる時はいつもの量より50g程ご飯を減らして食べるようにしましょう。

今月の旬の食材 『南瓜』



参考:新しい栄養学 (高橋書店)

### 次回糖尿病教室

日時: **11月18日(土)**

**12:00~14:00**

場所: **梅小路公園**

今回は**外食・歩こう会**です。

## きょうたけ栄養士コラム



### 果物について

果物は果糖・ブドウ糖を多く含む食品であると同時に、ビタミン・ミネラルや食物繊維も含んでいます。血糖値を上げないようにかつ、栄養素を上手に補給するために、糖尿病食品交換表の中で「**1単位=80kcal**」が1日の適量とされています。特に、GI値の高い果物については、「**血糖値が上がりやすい**」と認識を持って、**適量を守り、食べる頻度を控えるよう**、心がけましょう。適量が知りたい方は栄養士にお気軽にお声掛けください。



医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739