

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。インフルエンザが全国的に非常に流行しております。第208回 2018年2月号 感染対策は万全ですか。さて今回は「人工甘味料と糖尿病」についてのお話です。



～人工甘味料の誘惑～

甘味料には天然成分由来のものと、人工的につくられた人工甘味料があります。天然成分由来(ステビア、キシリトールなど)のものは砂糖(ショ糖)に比べ甘さが弱いのに対し、人工甘味料(サッカリン、アスパルテムなど)は種類にもよりますが、砂糖の100～13000倍と非常に甘く極少量で甘みを感じます。そのため清涼飲料水、洋菓子やガムなど様々な加工食品に使用されています。

特に最近では人工甘味料を使用することで「カロリーゼロ」をうたったダイエット飲料や低カロリー菓子などがたくさん販売されています。これらを有効的に利用し糖質制限を行うことは甘いものを制限されている糖尿病患者さんにとっては非常に魅力的ではありますが、**人工甘味料の強い甘みに慣れ過ぎてしまうことで甘いものへの依存度が増す場合もあります。**何事もほどほどに上手に利用することが肝心ですね。



糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)

カリフラワーにはビタミンCが多く含まれています。特に花の部分ではなく、茎に多く含まれ、熱で調理しても損失しにくいので、茎も花も油で炒めるなどして、全体を食べることがおすすめです。また、食物繊維も多く含まれています。

今月の旬の食材 『カリフラワー』



参考:新しい栄養学 (高橋書店)

次回糖尿病教室

日時: 2月17日(土)
12:30～13:30
場所: 3階大会議室

今回は**栄養のお話**です。

きょうたけ栄養士コラム



栄養表示について

近年、「糖質ゼロ」や「カロリーゼロ」といった表示がされた商品が多く出回っています。この表示はまったく含まれていないということではなく、厚生労働省の栄養表示基準より、基準を満たすものについて「ゼロ」の表記ができることになっています。

「カロリーゼロ」「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」の表示基準は

食品100g当たり

エネルギー	: 5kcal未満	糖質	: 0.5g未満
たんぱく質	: 0.5g未満	ナトリウム	: 5mg未満
脂質	: 0.5g未満		

となっています。

また、**糖質**とは「炭水化物から食物繊維を除いたもの」であり、**糖類**とは「糖質の中でも、単糖類・二糖類」を指します。正しい知識を身に付け、日々、食品成分表示を見る癖をつけるようにしましょう。

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