

糖尿病ふれあい通信

みなさんこんにちは。ぐっと朝晩の気温も下がり、日も短くなり、秋の空気が 第238回 2020年10月号 漂ってきました。さて今回は「栄養科」からのお話です。



～果物の摂取について考えてみましょう～



日頃から野菜は意識して摂っているという人は多いと思いますが、果物はどうでしょうか。今回はそんな果物のお話をします。

果物の糖質は**果糖・ブドウ糖・ショ糖**です。果糖とブドウ糖は同じ糖質の最小単位ですが、血糖値というのは、血中のブドウ糖の濃度なので**果糖が直接的に血糖値を上げることはありません。(もちろん、果物にはショ糖もブドウ糖も入っていますので、結果的には血糖値はあがります。)**

この話を聞くとやはり、果物は糖尿病にはよくないと敬遠する方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、果物は野菜と共にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となります。また野菜に比べて有機酸も多く含まれており、ポリフェノールなどのフィトケミカル(非栄養素系の食品因子)も果物の種類によって豊富に含まれています。このような栄養素の働きにより、野菜と共に果物は**がんの発生リスクを低下**させたり、**認知機能の低下を防ぐ効果**が期待できると国内・米国の研究結果が報告されています。

果物は食品成分表の中で1日の摂取量は1単位と定められていますが、同じ1単位でも**血糖の上がりやすさに差があります**。その上がりやすさを示した指標(**GI値**)の表を載せています。参考にし、果物の摂取を見直してみましょう。



主な主成分は炭水化物とたんぱく質で、ビタミンB1・B2、食物繊維も豊富です。栄養価の高い食品ですが、食品交換表では表1に分類されます。血糖値が上がりにくい場合、食べる量には気を付けましょう。

今月の旬の食材『あずき』

参考：
オールガイド
食品成分表



次回糖尿病教室

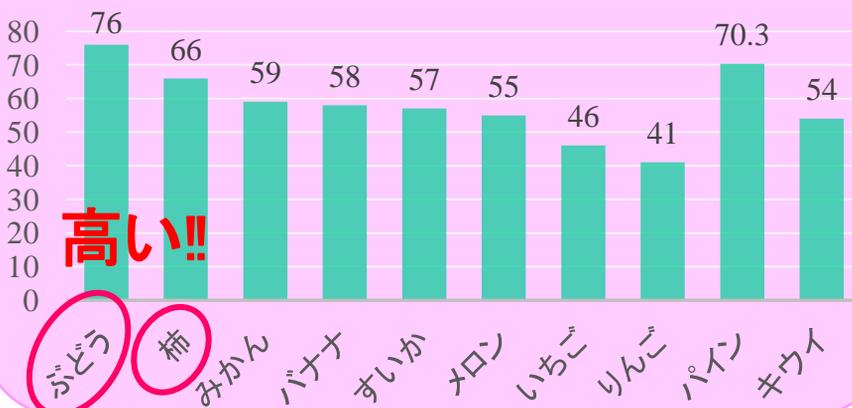
当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



果物とGI値について

GI値の高い果物にはブドウ糖やショ糖の含有量が多く、低い果物には食物繊維や有機酸の量が多く含まれています。有機酸には胃の排泄速度を低下させる作用があり、食後血糖値の上昇が緩やかになると言われています。秋の果物はGI値が高いです。特に気をつけましょう。



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