

# 第1回 くだもの🍊の上手な食べ方



暑い日が続いています。冷たくて甘い果物が食べたくになりますね。  
「果物は美容と健康によい」といわれますが、血糖値への影響も気になるところ。  
第1回目のコラムは糖尿病患者様に知っていただきたい果物の注意点についてお話ししていきます。

## 果物の栄養素

果物に含まれる栄養素としてはビタミン、ミネラル、糖質、食物繊維、などがあります。  
塩分、脂肪、はほとんど含みません。

このことが健康にいいイメージをもたらすのでしょう。

実際、健康意識の高まる50歳代以降になると果物の摂取量が急に増加しています。

## なぜ気をつけないといけないの?

ビタミン、ミネラル、食物繊維という野菜を思い浮かべるかたも多いでしょう。しかし  
糖尿病患者さんにとって果物には生野菜を上回る効能や効果を見いだせないのが正直なところ。

なぜなら果物には【果糖】が含まれているからです。

果糖は糖のなかでもっとも甘味が強い糖類で、自然界では果物、はちみつにも多く含まれています。

果糖は他の糖類とは異なる生理作用があり、一般的に「血糖値を上げにくい糖」といわれており、

一見、糖尿病患者さんにとって好都合のように思われがちですがそうではないのです。

果糖はブドウ糖より「脂肪になりやすい」糖なのです。

つまり、より太りやすい糖といえるでしょう。ある研究で、マウスに大量の果糖を食事として与えると、  
2ヶ月後には内臓の脂肪がたまり、高脂血症、インスリン抵抗性、高血圧を呈する見事なメタボリックシンドロームに  
なったとの結果がでています。

人間においても果糖の摂りすぎが肥満および2型糖尿病発症リスクと関連があるとする報告が出ています。

## くだものを上手に摂る

みなさんは果物をいつ召し上がりますか？

朝食、おやつに、食後のデザートなどに召し上がっていることが多いかと思います。

食事時間以外で食べる場合、1日の指示エネルギーを超えていることがしばしばあるので注意が必要です。

又、夕食後に食べている場合、夕食後の高血糖だけでなく、翌日の朝食前の血糖まで影響をおよぼすこともあります。

体に良いからと思って食べていた果物が思いがけず、高血糖や肥満の原因となっているかもしれません。

とはいうものの、旬の時期に並ぶ色とりどりの果物は大変に魅力的です。

当の私も、スイカや梨が大好きです。

ではどのように果物を食べたらよいのでしょうか。まず基本は指示単位の中で食べるということです。

体に良いから、いくらでも食べてOKではなく、果物のカロリーを考えて適量を食べましょう。

例えば、バナナ1本、リンゴ半分、みかんなら2個が80kcal=1単位です。食後に召し上がるなら

その分の主食の量を調整すると食後の血糖値が安定します。

k

主食の量を変えずに食べたい!という方はその分運動をするというのはどうでしょうか。

ウォーキング20分で約80kcal消費することができます。運動は代謝も上げてくれるので一石二鳥です。

いつ食べたらよいかというと、くだものを食べるのにおすすめの時間帯は 1位 朝食 2位 3時のおやつです。

朝は一日の中で一番代謝の高い時間帯なので、果物だけでなく甘いものを食べるには一番おすすめの時間帯です。

2位の3時のおやつは、この時間帯が一番脂肪の合成がされにくくなる時間帯ですので一番太りにくい時間帯

といえるでしょう。夜食の果物は血糖だけでなく、中性脂肪の値も上げてしまうので、食べない、もしくは

なるべく早い時間に食べることをこころがけると良いでしょう。

## さいごに

季節を感じることでできる美味しい果物。

糖尿病患者さんにとって、良い面だけでなく、マイナスな面もきちんと理解して、上手にそして美味しく  
付き合っていきたいですね。



柿 1個 160kcal



梨 1個 160kcal



苺 1粒 4kcal



りんご1個 160kcal



メロン1切れ(1/8) 80kcal



スイカ 1切れ 80kcal



ぶどう1房 80kcal



桃 1個 100kcal