



実りの秋～間食に注意しましょう～

果物や焼き芋がおいしい秋は、間食が増え、血糖値があがりやすい季節です。

糖質含有量の少ない果物（たとえば柑橘類などを適量摂取することで、動脈硬化により起こってくる脳卒中や心血管疾患になりにくくなるという報告もあります）が、過剰に摂取するとかえって血糖値や中性脂肪があがったり、体重が増えやすくなったりします。食べたいときはなるべく食事の直後に食べたり、その後の活動量が少ない夜を避け、朝食後や昼食後に食べるなどの工夫をしてみましょう。

また、干した果物（干し柿、干しぶどうなど）や果物の缶詰は、生の果物に比べてビタミンの含有量が少なく糖質が多めです。食品交換表では、アイスクリームやあんぱん、ケーキといったお菓子類と同じ分類に属します。生の果物に比べて水分が少なく、たくさん食べてしまいがちですが、血糖値が大きく乱れる原因となります。また、腎機能が低い方では、カリウムをとりすぎてしまうことにつながる場合もありますので注意しましょう。

●1単位(80kcal)あたりの量

	1単位あたりの重さ (可食部)	目安の量
りんご	150g	中1/2個
梨	200g	大1/2個
ぶどう	150g	マスカット、巨峰等10-15粒
みかん	200g	中2個
柿	150g	中1個
干し果物	30g	

