



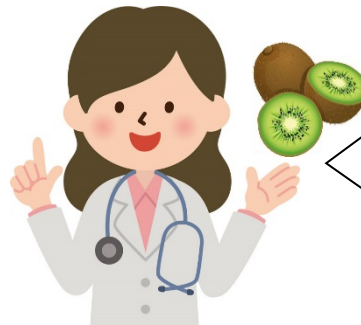
# 実りの秋

朝・晩の寒さも増し、果物が美味しい季節になりましたね。  
果物は血圧を下げたり、動脈硬化予防にも効果があるなど嬉しい事が多い反面、食べすぎると血糖値の急激な上昇や中性脂肪の増加につながる恐れがあることをご存じですか？

11月号では果物の適正量について知り、一緒に実りの秋を楽しみましょう♪

## 果物に含まれる栄養って？

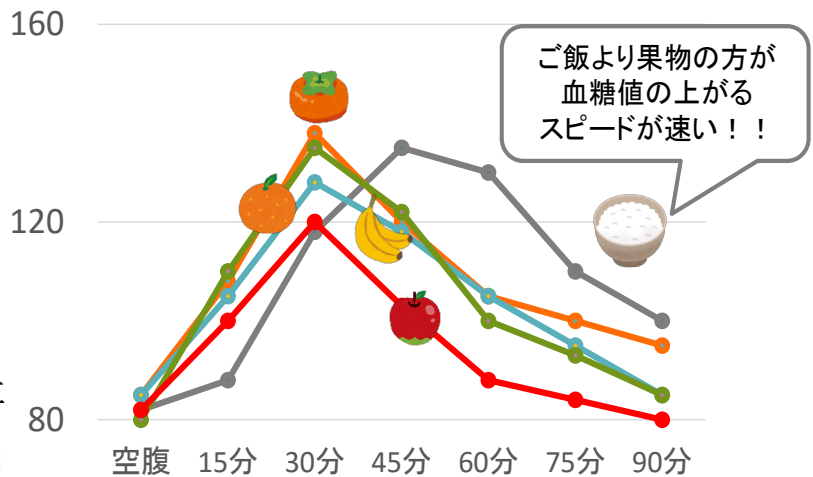
- ★ **ビタミン・ミネラル**が豊富
- ★ **食物繊維**が摂取できる
- ★ **ポリフェノール類**が豊富



果物の中でもキウイフルーツはビタミン類が豊富に含まれているためおすすめ♪

## 果物って血糖値上げるの？

- ★ 果物のご飯に比べて**消化が早い**
- ★ 1度にたくさん食べてしまうと血糖値が急激に上昇
- ★ **適正量**を守って食べることが大事



## 食べる時のポイント

### ① 明るい時間帯に食べましょう！

夕方以降の摂取は、血糖値が上昇したままになりやすく、中性脂肪の上昇にも繋がります。**朝昼のデザート**として食べるのがおすすめです♪













### ② リンゴやみかんなど、皮ごと食べられるものは食べましょう！

皮に多く含まれる食物繊維が**血糖値の上昇を緩やかに**します。



# 果物は1日80kcalまでにしよう

## <80kcalの目安>

					
みかん	バナナ	りんご	ぶどう	もも	スイカ
2個 200g 皮を含むと270g	1本100g 皮/柄を含むと170g	1/2個 150g 皮/芯を含むと180g	10-15粒 150g 皮/種を含むと180g	1個 200g 皮/核を含むと240g	2切れ 200g 皮/種を含むと330g
					
なし	柿	いちご	キウイ	パイナップル	メロン
1/2個 200g 皮/芯を含むと240g	1個 150g 皮/種を含むと170g	10-15粒 250g へたを含むと260g	1.5個 150g 皮を含むと180g	2カット 150g 皮/芯を含むと270g	中1/2個 200g 皮/種を含むと400g

上の表から  
1日1種類選んで  
食べると適量♪

迷った時は、手の中に入る  
量が目安！



カリウムが高い方は  
食べすぎないように  
しましょう！

## Q&A

### Q.ドライフルーツ・缶詰でもいいの？

A.ドライフルーツは干しているうちに水分が抜けて糖分が増すため、血糖値が上がりやすくなります。また、果物の缶詰はビタミン含有量が少なく、砂糖がたくさん使われています。ドライフルーツ・缶詰は菓子類と同じ嗜好品に分類されるため摂取は控えましょう。

### Q.生の果物よりも手軽にとれる果汁100%のジュースは飲んでもいいの？

A.ジュースは糖分が多く吸収が早いため、血糖値が一気に上昇します。そのため果物の代わりにするのはお勧めできません。

