

# 秋

10.11月号

# 栄養だより

vol.14

◎岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2015年10月)

ご好評により「栄養だより」は  
季刊から隔月発行に変わります

テーマ:食欲の秋! 果物の食べ過ぎ注意

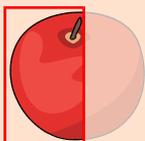
## 果物は血糖値が上がりやすい! 適量は? 血糖値の上がりやすい果物? 上がりにくい果物?

果物が美味しい季節になりました。  
血圧を下げたり、風邪の予防にも嬉しい果物ですが、  
食べ過ぎると血糖値が上がるので注意が必要です。

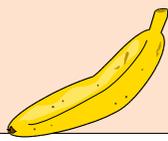
### 1日当たりの目安量

どれか1種類選んで食べましょう

自分の手の  
『こぶし大』が目安



りんごなら半分



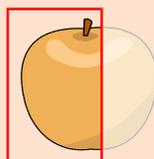
バナナなら1本



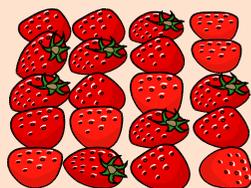
柿なら1個



みかんなら2個



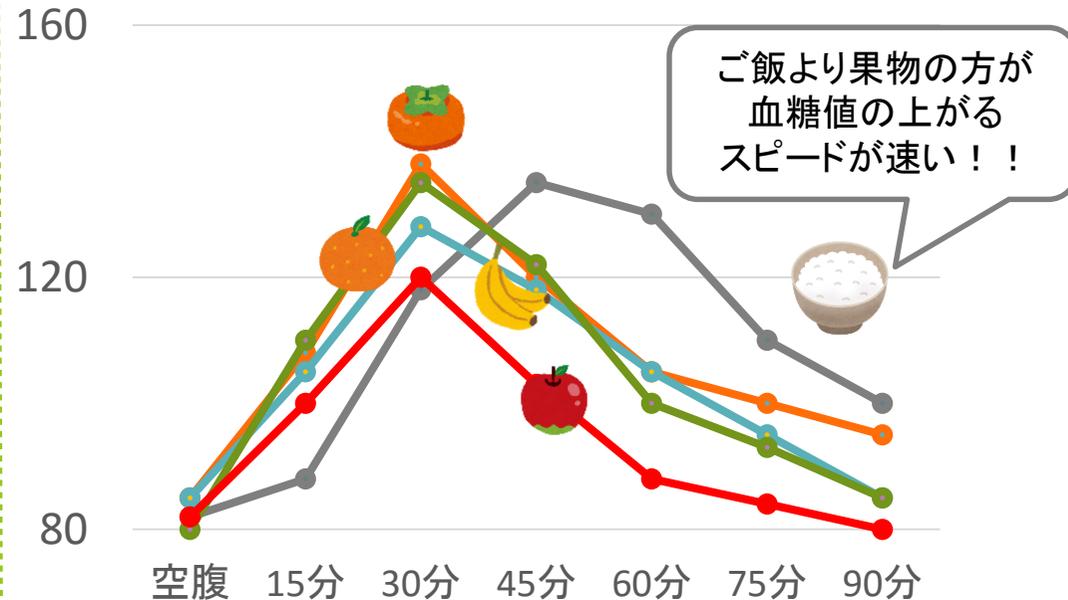
梨なら半分



いちごなら20個

1日当たりの量を  
2回に分けて食べると  
血糖値が上がりにくいよ!

※りんご半分は150g、バナナ1本は100g、柿1個は150g、みかん1個は100g、  
梨半分は200g、いちご20個は250gが目安



ご飯より果物の方が  
血糖値の上がる  
スピードが速い!!

「食生活によるGlicemic Indexの活用」 林進 より一部抜粋

果物は、ご飯に比べて消化が早く、1度にたくさん食べると  
急激に血糖値が上がってしまいます。目安量を守って食べましょう。

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが  
必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

