

# 夏

& 9月号

# 栄養だより

vol.19

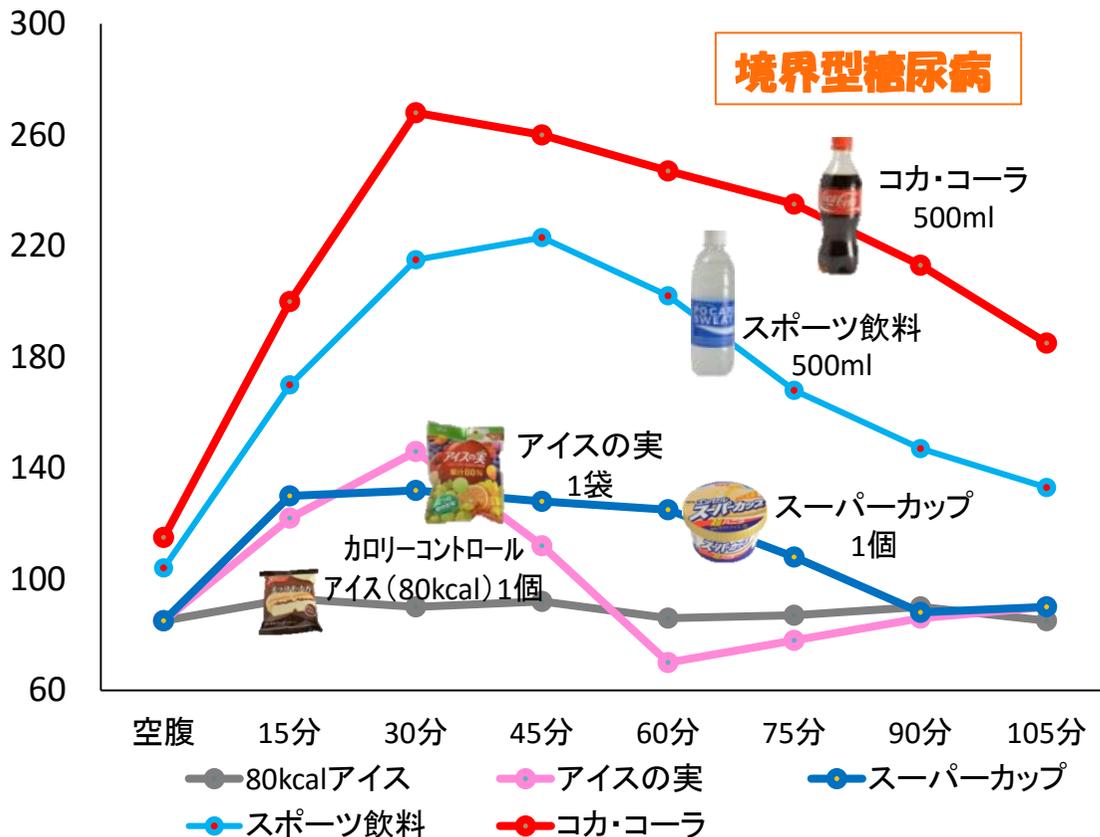
©岡田内科クリニック  
食事相談室  
(2016年8月)



テーマ:夏本番!夏の食べ過ぎ注意報

## 夏の冷たい飲み物・アイス、血糖値はどう上がる?

暑い日は冷たい飲み物やアイスが食べたくなりますね。グラフは、境界型糖尿病の方を対象にしているので、糖尿病の方はさらに上がります。食べる量・飲む量に注意しましょう。



糖尿病ネットワーク資料 間食指導の情報ファイル(<http://www.dm-net.co.jp/>)より一部抜粋

※血糖コントロールが良好な方を対象に、医師の指導・管理のもとテスト的に実施した一例です

## 夏・秋の果物は血糖値が

### 上がりやすい!

1日当たりの目安量

果物は、自分の手の『こぶし大』が目安

1単位  
80kcal

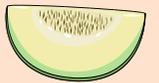
どれか1種類選んで食べ、1日量を2~3回に分けて食べるようにしましょう



スイカなら1/15個  
(200g)



巨峰なら15粒  
(150g)



メロンなら半分  
(200g)



グレープフルーツなら2/3個  
(200g)



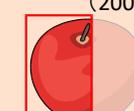
桃なら大1個  
(200g)



パイナップルなら1/4個  
(150g)



キウイなら中1個半  
(150g)



りんごなら半分  
(250g)



柿なら中1個  
(150g)

◎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。



イラスト使用: イラストわんぱぐ、いらすとや、株式会社アトム「五訂版食品図鑑」