













# 果物の目安量（1日）

果物はビタミンやミネラルが豊富で食物繊維も多く含む食品です。果物好きな方は多いのではないのでしょうか？1日の目安量は、100g～200g（握りこぶし約1つ分）です。しかし、糖質（果糖やブドウ糖）も多く含むため、食べ過ぎると血糖や中性脂肪値を上げやすい食品でもあります。糖尿病の方でも安心して食べられる目安（1単位＝80キロカロリー又は、片手のひらにのるくらい量）を紹介します。

※1単位＝糖尿病の食事療法で使われる食事の単位のこと。  
 ※カリウム制限のある方は主治医や管理栄養士に確認して食べましょう。

## <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

☆ドライフルーツは、生の果物約5倍のカロリーです。食べ過ぎに注意しましょう。



# 果物や糖質について良くある質問



**Q：果物は糖尿病には良くないの？**

A：食べ過ぎに注意しながら、ぜひ食べて頂きたい食品です。

果物にはビタミン（A・C・E）やミネラル（カリウム・カルシウムなど）、食物繊維や抗酸化物質も豊富に含まれています。

食物繊維は血糖の上昇を穏やかにする働きやコレステロールの吸収抑制、便通調整作用などの効果もあります。

皮が食べられる物は良く洗い皮ごと食べることをお勧めします。

また、果物に含まれる糖は、短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝や昼に摂ることがお勧めです。

**Q：果物ならどんな物でも、糖質量は同じ？**

A：果物は種類や成熟状態によって糖質量に違いがあります。

例えば、バナナ・柿・ぶどうなどは比較的糖質量が多く、いちご・キウイ・みかんは少なめです。

また、ドライフルーツ（干し柿・干しぶどうなど）は、小さくても糖質量が多いため“お菓子”の仲間になります。

**Q：オリゴ糖って、本当に血糖値を上げないの？**

A：血糖値に影響（血糖の上昇）が少ない糖の種類です。

ヒトの体内には、オリゴ糖を分解できる酵素が少ないため小腸で吸収することが難しいのです。「難消化性オリゴ糖」と呼んでいます。このオリゴ糖は、大腸で腸内細菌のえさとなり、腸内環境を整えるのに役立ちます。

（消化できるオリゴ糖もあります）

※オリゴ糖をうたっている商品（お菓子や飲み物）でも糖類や脂質が含まれていて、カロリーは変わらない商品が多いので取り過ぎに注意が必要です。

**Q：人工甘味料で、糖尿病や肥満が改善するの？**

A：摂り方で改善効果の期待があります。

人工甘味料も「難消化性オリゴ糖」と同じような理由で小腸で吸収されないため、血糖値は上昇しません。

しかし、人工甘味料の多用で甘みに鈍感になり、人工甘味料不使用のお菓子や飲み物の摂取が増え、血糖

コントロールの悪化や体重増加の心配があります。

※人工甘味料の安全性は、まだ研究されているところです。低カロリー志向を理由に常用することは控え、料理に利用する程度とし菓子や清涼飲料水を取り過ぎないことです。