

糖尿病重症化 予防コラム

⑦ 「果物は適量を賢く食べよう」

問題

血糖値が気になる人の果物の1日の適量はどれくらいでしょう？

- 大きな果物（りんご・なし・グレープフルーツ）
- 中ぐらいの果物（バナナ・かき）
- 小さな果物（みかん）

平成28年に行われた大分県の「県民健康意識行動調査」の結果によれば、由布市の9割の方が「健康な人の果物推奨量（200g程度/日）」を摂取できていません。果物は、ビタミンやミネラル・食物繊維が豊富で、**毎日食べることが推奨**されています。

しかし、最近の果物は甘みが強いので糖質も多く、**食べ方や量を間違えると血糖値・中性脂肪が上昇したり、肥満の原因になる場合もあります。**

血糖値が気になる方は、**果物の適量と食べるタイミングを意識**しましょう。活動量が少ない夕食以降よりも、活動的になる朝や昼がおすすです。また、いろいろな食材と一緒に食べる方が血糖値の上昇が穏やかになるため、**朝食または昼食のデザートとして食べる**ことが理想的です。

缶詰・ドライフルーツ・フルーツジュースは、加工される過程で油や糖が加えられたり、食物繊維やビタミンが失われていたりすることがあります。**嗜好品**として楽しみましょう。

由布市は果物が豊かな土地です。食べ方や量に気を付けて、旬のおいしさを毎日味わってください。

● 問い合わせ 保険課 ☎097-582-1121

