

「間食の質」を見直しましょう!

お腹の調子や血糖値、知っておきたい食物繊維と果物の話

野菜を毎日350g食べましょう! は聞いたことがあるかもしれませんが、

「果物を200g(糖尿病の方は果物は1単位)食べましょう」はご存知ですか?

日本人は食物繊維が不足しています。食事でするのが難しいなら、間食でも食物繊維を意識してみましょう。

食物繊維は果物にも含まれています。食物繊維は血糖値の急上昇を防いだり、おなかの調子を整えたりと体内で大活躍してくれる大事な栄養素ですよ。

間食でよく食べられるもののエネルギーと食物繊維

(可食部100gあたり)



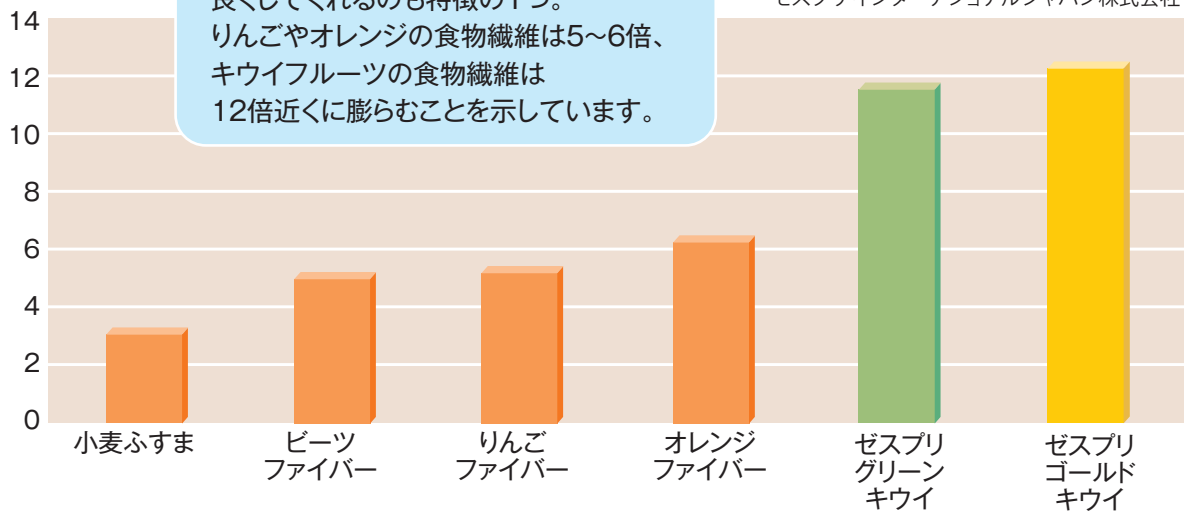
◎果物は食物繊維の補給にも役立つ優秀な間食アイテム

こうして見ると、果物はカロリーも低く、食物繊維も豊富に含んでいることがわかります。「お腹の調子が気になる」、「血糖値が気になる」という方は間食でも一工夫を考えてみましょう。**食べるタイミングは食直後。分量を決めるためにも小皿に分けて決まった量を食べる。**など、食べ方も工夫してみてください。



1gの食物繊維がどれくらいふくらむか(食物繊維の保水容量)

(g 水分 / g 重量)



食物繊維はお腹の中で膨らんで腹持ちを良くしてくれるのも特徴の1つ。りんごやオレンジの食物繊維は5~6倍、キウイフルーツの食物繊維は12倍近くに膨らむことを示しています。

データ協力:
ゼスプリ インターナショナルジャパン株式会社

お腹の中で食物繊維が膨らむということはそれだけ満足感が得られるということ!

せっかくの間食ですから満足感が高い(腹持ちが良い)方がいいですよ。

また、下の表はGI値(血糖を上げやすいかあげにくいかの指標。数字が小さいほど血糖値を上げにくい)です。こちらもご参考までに。

参考: GI値	品物	GI値	品物	GI値
70以上 = 高GI	上白糖 (白砂糖)	99	りんご	36
69~56 = 中GI	ミルクチョコレート	91	キウイ	35
55以下 = 低GI	ポテトチップス	60	ブルーベリー	34
	バナナ	55	みかん	33

※果物の甘みを特徴づける「果糖」のGI値は30です。(永田孝行GI表より引用)

管理栄養士
栄養士
500人調査

糖尿病の食事指導における果物の位置づけは?

(栄養士WEBかわるPro調べ)

食の専門家である管理栄養士・栄養士の皆さんは「果物についても適量をきちんと守れば、甘いものの1つや栄養バランスの補正の為に積極的にとってほしい」という結果が出ました。厚生労働省研究班の調査によると、果物を多く食べる人は、あまり食べない人と比べ、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが最大19%減少することがわかっています。比較的カロリーも低く、食物繊維も豊富な果物。皆さんも適量を守って楽しみましょう!

