





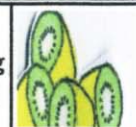





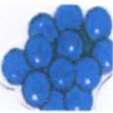







糖尿病教室 果物

(H20. 10. 02)

果物の食べ方

☆現在、食用にされている果物の種類は多く、そのうち栽培されているものは約300種類あります。
 わが国で生産量の多い果実は温州みかん・りんご・すいか・なし・ぶどうの順です。
 輸入果物では、バナナ・パイナップル・グレープフルーツ・レモン・オレンジなどが多い。
 果物はほとんどの物が生で食べられることができます。天然のビタミンの給源として優れ、ミネラルや食物繊維も豊富である。

1日に食べられる量(1単位の量)

 <p>いちご 260g 中 15個</p>	 <p>いちじく 180g 中 3個</p>	 <p>バナナ 170g 中 1本</p>	 <p>りんご 180g 中1/2個</p>	 <p>キウイ 180g 小 2個</p>	 <p>みかん 270g 中 2個</p>	 <p>びわ 290g 中 6個</p>
 <p>さくらんぼ 国産170g 中 15個</p>	 <p>アメリカチェリー 国産100g 12個</p>	 <p>かき 170g 中 1個</p>	 <p>巨峰 180g 中 10粒</p>	 <p>ぶどう 180g 中 30粒</p>	 <p>なし 240g 中1/2個</p>	 <p>メロン 400g 中1/2個</p>
 <p>マンゴー 170g 中1/2個</p>	 <p>ブルーベリー 150g 30粒</p>	 <p>もも 240g 大 1個</p>	 <p>すいか 330g</p>			

☆果物はビタミン補給に大切なので、1日1単位程度はたべましょう。お菓子の代わりに間食でとるのが好ましいです。
 ☆最近の果物は糖度が高く、糖尿病の方では血糖の上昇や血中の中性脂肪の増加をまねく場合があります。
 食べすぎないように注意しましょう。
 ☆干し果物、果物の缶詰などは、ビタミンの含有量が少なく糖度が高いため、お菓子(嗜好品)として考えましょう！