



VOL. 66

08年 10月

今月の
特集

「くだものは糖尿病に良いか？」

果物は体に良いか？糖尿病のある方の注意点は？

秋はくだものがたくさん収穫されます。美容の面からも沢山食べるほうが良いといわれていますが、本当でしょうか？

くだものは野菜の一種？それとも穀類の一種？

くだものは野菜と同様にビタミン類を多く含む為に野菜の仲間と考える方もいらっしゃるかと思います。しかし野菜にはない炭水化物を多く含むため、果物をカロリーの少ない野菜と一緒にすることは出来ません。それでは「くだものは穀類（炭水化物を含んでいます）の仲間か？」というところも違います。野菜は穀類に多く含まれているデンプンはあまり含んでおらず、果糖という糖類を多く含んでいます。以前はくだもの（果糖）が穀類（でんぷん）よりも急な血糖上昇が起こすと考えられていましたが最近では果糖による血糖上昇はそれほどではないことが分かってきました。ただし果糖は肝臓での中性脂肪の合成の際に材料として用いられやすいことが分かっています。このため「糖尿病食品交換表」では表1（穀類）とは分けて表2（果物）に分類され、「くだものはビタミンの補給に大切なので1日1単位は食べましょう・・・中略・・・糖尿病の方では血糖の上昇や中性脂肪の増加を招く場合があります。食べ過ぎないように注意しましょう」と記載されています。

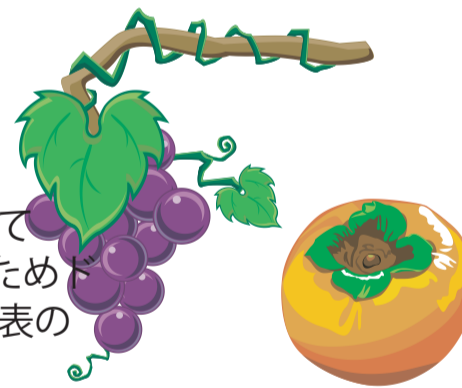
くだものが特別に高カロリーというわけではないのですが、炭水化物（果糖）を多く含んでいるため食べた後に高血糖や中性脂肪の上昇が生じてしまうので注意が必要と考えていただければよいと思います。

くだものを糖尿病患者はどのように考えればよいか？

くだものは食べないほうがよい食品というわけではありません！！食物繊維やビタミンが豊富ですし、急激に血糖を上げることもしないのでむしろ糖尿病患者さんに1日に決まった量は摂取していただくことが推奨されています。ただし野菜と同じような感覚で食べ過ぎると高血糖や中性脂肪の上昇を招く恐れもあるので、量（1日1単位）を守って食べるようになさってください。「糖尿病食品交換表」をみますと、どのくらいの量を食べればOKなのかが書いてあります。私たちは覚えやすいように「片手に乗せられるくらいの量を食べてください」と話しています。柿や桃なら1つ、大きめのリンゴや梨、グレープフルーツは半分とを考えてください。またブドウは片手に乗るくらいの量と考えていただいて結構です。どちらかという冬のかくだものは少したくさん食べられます。（ミカン2個、イチゴは1パック弱でOK！）夜に食べると、果糖が中性脂肪になりやすいので、食べるならなるべく朝か昼間が良いと思います。

ドライフルーツはお菓子の仲間！！

ドライフルーツ（干し柿、干しぶどう、干しあんずなど）はくだものを干して水分を飛ばしたものです。これらは水分が飛んでいるので容量が少なくなっていますが、カロリーが濃縮されていますので非常に高カロリーです。また長く保存されているうちに豊富だったビタミンも壊れてしまうためビタミンの含有量も少なくなっています。このためドライフルーツはくだもの仲間ではなくお菓子（食品交換表の嗜好品の分類）と考えてください。御注意を！



院内行事と健康などに関するニュース

【第1回ひたち野糖友会 ～散策のお誘い～】

当院の糖尿病友の会であるひたち野糖友会では皆様との親睦を図る目的で宇宙センター見学と筑波植物園散策を計画しました。

秋の1日、みんなで楽しく散策してみませんか？奮って御参加ください。

《日時》 2008.10.26（日） 9：30 当院駐車場に集合

《会費》 1500円（バス代、入場料など）

* 詳細に関してはスタッフまでお気軽にお問い合わせください

【11月のダイアレディース会のお知らせ】

女性同士で病気のことや治療のことなど交流してみたい方がいますか？楽しいひと時を皆さんでお過ごしいただければと思います。初めて参加される方を歓迎します。

【期日】：2008.11.11（火） PM1:00～2:30 【場所】：当院セミナー室

（詳細や今後の予定などに関しては院内の掲示板をご覧ください）

休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
10/11（土）、10/14（火）、10/15（水）
11/4（火）と11/5（水）
は休診とさせていただきます
ご了承ください

10月

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	
2	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

秋も深まってきました。夕方の暗くなるのが早くなってきています。世界経済もアメリカの金融危機で混迷し、日本の政治状況も混迷しています。早く好転して安定してほしいですね。

発行日：2008年10月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武昌之