



## 秋の味覚について

今年の夏も猛暑でしたが、やっと朝晩に涼しさを感じるようになってきましたね。当院にも熱中症の患者さんが何人か受診されましたが、皆さんは夏バテは大丈夫ですか？ 秋は収穫の時期といわれるように美味しいものがたくさん採れます。でも糖尿病をお持ちの方にはちょっとした注意が必要です。何時も診察の時に話しているので、ご存知のこととは思いますが、今月は秋の味覚についてお話します。皆さんの秋の味覚といったら何ですか？

### ①きのこ

秋のお勧めはなんといってもキノコです。キノコは一年中、手に入るようになりましたが、やっぱり旬は秋です。松茸は高価なのでなかなか手に入りませんが、シイタケ・ヒラタケ・シメジ・エノキ・マイタケなどたくさんバリエーションをつけて召し上がってください。とくに貝（ホタテや牡蠣など）や甲殻類（イカ・タコ・エビなど）と一緒に蒸し焼きにすると低カロリーで秋らしく、また美味しくいただけます。

### ②サンマなどの魚の注意

サンマは今年は今のところ不漁だそうですが、秋の味覚の代表の一つですね。でもサンマは脂が多いので食べ過ぎると血糖が上昇する魚です。霜降り肉やうなぎの蒲焼と同じくらいのカロリーがあると考えてください。つまり 30g で 1 単位 (80Kcal) です。これに比べて甲殻類（イカ・タコ・エビ）や貝類（ホタテ・牡蠣）などははるかに低カロリーで 1 単位で 80g くらい食べられます。肉でも油の少ない鳥のささみはやっぱり 80g が 1 単位です。魚の脂には動物の脂に比べて不飽和脂肪酸が多く含まれているので動脈硬化になりにくいという特徴がありますが、血糖の上昇やカロリーに関してはあまり差がありません。注意してください。

### ③くだもの

「くだものは健康的でビタミンも多いからたくさん食べるにかぎる！」と置いていらっしゃる方もまだ多いようです。たしかにくだものにはビタミンCが豊富なので、糖尿病の方でも 1 日に 1 単位 (80Kcal) はとって欲しい食品とされています。しかし、くだものを糖尿病の方がたくさん食べると血糖上昇を招くので食べる量の注意を知ることが重要です。また糖尿病の方でなくても食べ過ぎると血液の中性脂肪が上昇してしまいます。くだものに含まれる糖質は果糖とブドウ糖で、その比率はそれぞれのくだものによって違います。ブドウ糖は食べた後すぐに血糖となり即座に血糖を上昇させますが、果糖は一度肝臓に達して、そこでブドウ糖に変換されるため血糖の上昇は緩やかです。逆にいうと、果糖を夕食後に食べてしまうと寝ている間に血糖が上昇しやすいといえますし、果糖の血糖上昇作用がゆっくりなので、朝や昼の体を動かす前に食べると血糖の上昇をきたしにくいといえます。

それではどのくらいの量を食べるのがよいのでしょうか？「片手の上に乗るくらいの量がだいたい 1 単位」と覚えてください。普通の柿や桃は片手に乗りますね。ですから 1 日に 1 つです。大きな梨やりんごは片手から溢れてしまうことが多いはず。これらは半分にしてください。またブドウも甘いですが、片手に載る量は食べても大丈夫です。巨峰も 10 個以上食べられます。一方、冬に出回るくだものは比較的容量がたくさん食べられます。みかんは 2 つ、イチゴはほぼ 1 パックが 1 単位とされています。

くだものを上手に食べて、ビタミンを補ってくださいね。

## 第 2 回ひたち野糖友会のご案内

昨年、当院のスタッフと患者さんたちの親睦を目的にして、「ひたち野糖友会」でつくば市の実験植物園のハイキングを行ない好評を得ることが出来ました。今年は茨城県自然博物館の見学と散策を計画しました。館内を見学するのもよし、森の中を散策するのもよし、秋の 1 日を一緒に過ごしてみませんか？

- 【開催日時】 2010 年 10 月 24 日 (日)
- 【行く場所】 茨城県自然博物館 (坂東市大崎 700)
- 【集合場所】 則武内科クリニック 午前 9 時 出発
- 【お申し込み】 参加費 1500 円を添えてスタッフまで。要予約



## 休診のお知らせ

9月19日～24日と10月12日～14日は都合により休診とします。御迷惑をお掛けしますが宜しく御了承ください。

9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		

10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

