

「食欲の秋」

美味しい果物の食べ過ぎ注意！！

暑さが落ち着き、過ごしやすい季節。食欲もどんどん増えてませんか？
秋といえばさつまいも、栗など旬を迎える食材は数多く、つい食べすぎてしまいます。
当院でもこの時期になると体重増加や血糖値が高くなる方をよく見かけます。
今回は秋に食べ過ぎてしまいがちな食材との付き合い方をお伝えします♪

果物を食べ過ぎないためのひと工夫

★ 朝・昼食後に少量食べる

空腹で食べると血糖値が急上昇しがち…
体脂肪も付きやすくなります
1日あたりの目安量を2回に分けて
食べることをおすすめします♪



★ 皮ごと食べられる果物はそのまま食べる

皮に含まれる食物繊維は
血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます



★ 夜(夕食後)には食べない

夜に食べると
血糖値は上昇したままになり、
中性脂肪の上昇にも繋がります



★ 干し柿・干し芋に要注意！！ (ドライフルーツ)

干して乾燥させている分、
栄養素だけでなく、糖分も濃縮されます
生の果物より血糖値は上がりやすくなります



果物ではないけれど…

栗・さつまいも・かぼちゃは糖質が多い仲間
必要量を覚えて、食べ過ぎは控えましょう♪



ご飯 1/2量
(お茶碗軽く半分)

一度に多く摂りすぎることのないように注意しましょう★

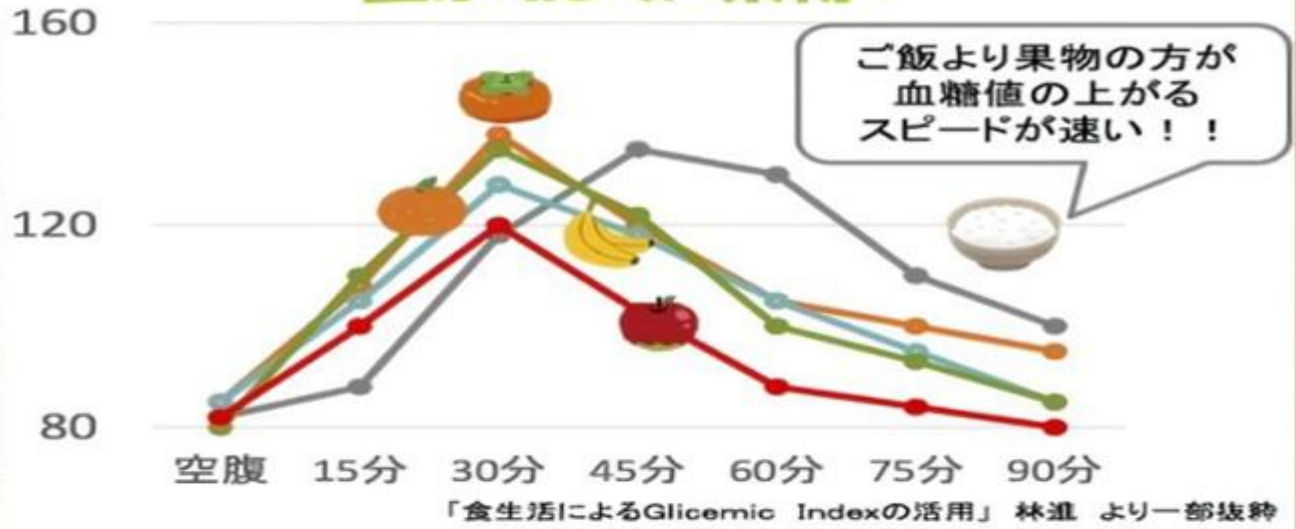
なんと…
カロリーは
一緒なんです！！



上手に食欲をコントロールし、旬の食材を美味しく食べながら、上手に付き合いましょう♪
『なかなか食事改善が難しい』と思ったら、ぜひ栄養指導もご利用ください。
次のページには果物の目安量を載せています。ぜひ参考にしてみてください★ 管理栄養士 加島



血糖値の上がいやすい果物？ 上がりにくい果物？



果物は、ご飯に比べて消化が早く、1度にたくさん食べると急激に血糖値が上がってしまいます。目安量を守って食べましょう。

1日当たりの目安量

目安は「こぶし大」



りんご 1/2 個	梨 1/2 個	柿 1/2 個	メロン 中 1/2 個
ぶどう 10~15 粒	みかん 2 個	バナナ 1 本	オレンジ 1 個
キウイ 1.5 個	いちじく 3 個	苺 10~15 粒	すいか 2 切

1日あたりの量を2回に分けて食べると血糖値は上がりにくいですよ！
量や食べ方を覚えて、上手に旬を食べていきましょう★

