

【糖尿病の食事における果物の摂り方】

糖尿病の食事療法では、バランスの良い食事が大切です。その中でも果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、糖尿病の方でも食べる量を守れば、摂っても良いとされています。**1日の目安摂取量は100g位が良いでしょう。**

近年の研究では、ブルーベリー、オレンジ、ブドウ、リンゴなどカラフルな果物を適量摂ると、メタボのリスク低下に繋がるという研究もあります。

朝・昼・夕の食事量の少ない食事や間食でのお菓子の代用として摂ることをお勧めしますが、フルーツジュースやジャムなどの加工品は糖分が多く、血糖値が上がりやすいため控えるにしましょう！

果物100gの目安



ミカン1個



リンゴ1/2個



カキ1個



ブドウ1/2個



メロン1/4個



ナシ1/2個



キウイフルーツ1個



イチゴ3～5粒

ジュース・ジャム



出典：糖尿病ネットワーク