

## 糖尿病患者は果物を1日どれくらい食べていい？

1日 **80kcal** 分がおすすめ

日本糖尿病学会の「糖尿病食事療法のための食品交換表」では、私たちが普段よく食べる食品をグループ分けし、糖尿病の患者がカロリー計算をしなくても、栄養バランスのよい献立が作れるよう工夫されています。

この中で果物は1日80kcal分摂るように推奨されています。1日に必要なエネルギー量のうち、80kcal分のくだものが占める割合は数%とごくわずか。しかし、果物はエネルギー量当たりのビタミンCやカリウム、食物繊維の含量が高く、制限された食事でも必要な栄養素が効率よく摂れる食品なのです。糖尿病食事療法でも、血糖値を上げにくい食品であると見直されており、糖尿病の食事に欠かせない食品となっています。

	1単位(g)	皮・芯を含んだ目方(g)	目安/備考
みかん	200	270	中2個
りんご	150	180	中1/2個
なし	200	240	大1/2個
かき	150	170	中1個
ぶどう	150	180	マスカット・巨峰等は10～15粒
グレープフルーツ	200	290	中1個
なつみかん	200	360	中1個
はっさく	200	310	大1個
もも	200	240	大1個
キウイフルーツ	150	180	小2個
さくらんぼ	150	170	米国产さくらんぼは100g
バナナ	100	170	中1本

### 80kcal分の目安量

みかんなら  
2個



りんごなら  
半分



▲果物ではじめる健康生活「毎日くだもの200グラム」より

果物を上手に摂取して、バランスのよい食事をして豊かな生活を送りましょう！

お困りのことや不安なことなどは当薬局にご相談ください。

