

ふくだクリニックニュース 秋号



532-0003 大阪市淀川区宮原5-2-19 院長 福田正博 2006.9

* 秋の果物がおいしい季節になってきましたが、つい摂りすぎることはありませんか？

果物には‘果糖’が多く含まれています。‘果糖’は吸収が速く、血糖値の急激な上昇を招きます。中性脂肪を上上げる原因にもなります。くれぐれも摂りすぎに注意して、1日1単位程度にしましょう。

秋の果物の摂りすぎに注意しましょう！！

～1単位＝80kcal までにしましょう～

いずれも1単位の量です。



もも なし みかん
すいか キウイフルーツ グレープフルーツ



ブドウ いちじく パナナ
もも(缶) 柿 りんご
マンゴー



アボガド 1/4
干しぶどう 30g



ブルーベリー 163g



くり 50g

<果物いろいろ順位> 100g 当たり



ビタミンや食物繊維 の供給源です。

* カロリーの多い順 kcal

* 糖質の多い順

* ビタミンCの多い順

* 食物繊維の多い順

1. アボガド 187
2. くり 164
3. パナナ 86

1. くり
2. パナナ
3. マンゴー
4. 柿(摂りすぎ注意)

1. 柿
2. キウイフルーツ
3. みかん

1. アボガド
2. くり
3. ブルーベリー

果物を摂るポイント

1. 1日1回1個程度にする。(大きいものは1/2個)
2. ヨーグルトと一緒に混ぜて少量にしておく。
3. 野菜と一緒にジュースにする。(量は決める)
4. 食後にすぐ摂る。
5. 菓子の代わりに摂る。(冷凍バナナなど)

<スムージーを作ってみませんか？>



(材料)2人分 109kcal

- ・バナナ100g オリゴ糖 大さじ1
- ・キウイフルーツ1個 パイン 70g

ビタミンCと食物繊維が摂れます。

<作りかた>・・果物はすべて凍らせておく。ミキサーに果物と、水、オリゴ糖を入れ、攪拌し、なめらかにする。コップに注ぐ。

<果物豆知識>



りんごのべとべとは何？

このべたつきは果皮の表面を守り、鮮度を保つためのりんごの作り出す「ろう物質」です。ワックスではありません。



柿は医者要らずと言われるわけは？

加齢、ビタミンC、食物繊維を多く含み、利尿作用もある。赤が濃いほど甘い。

<ふくだ内科クリニック運動療法講座>

* 突然運動を始めるのではなく、主治医と相談しましょう。

