

栄養だより

2023年7月
荻野病院
栄養課

No. 24

梅雨明けとともに夏本番を迎えるこれからの時期には、スイカをはじめとするたくさんの果物が旬を迎えます。スーパーで販売される果物の種類が増えてきたように感じますね。果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれており、ケーキやお菓子を食べるよりはカロリーが抑えられますが、体に良いからといって食べすぎには注意が必要です。



果物の目安量

果物の目安量：1日約 **80kcal**

80kcal分がどのくらいなのか悩む時は、
片手にぎりこぶし大くらいの量



例) りんご半分・バナナ1本

みかん中2個、キウイフルーツ小2個



※缶詰やドライフルーツの摂取には注意！

果物がシロップ漬けになっている缶詰は、長期保存や甘みをプラスする目的で多くの砂糖が添加されています。ドライフルーツは乾燥させる工程によって糖度が高くなります。さらに加工の仕方ですりつぶしや油で揚げて乾燥させているものもあり、糖質だけでなく、カロリーも多くなってしまふため果物の代わりとして食べるのは好ましくありません。

食べ方の工夫

- ・空腹時よりも食後に食べる（血糖値が急に上がらない）
- ・パイナップル、ぶどう、柿、バナナは糖分が多いため注意
- ・血糖値が気になる方はGI値を参考に↓

○GI値（グリセミックインデックス）

…食後の血糖値の上昇度合いを示す指標

GI値が低いほど、血糖値上昇が緩やか

ブドウ糖のみ摂取した場合を **100** として、**70 以上**は高GI食品、

56~69の間は中GI食品、**55 以下**は低GI食品

すいか	72	キウイフルーツ	35	白米	82
パイナップル	65	りんご	36	玄米	55
バナナ	55	みかん	33	うどん	66
ぶどう	50	いちご	29	そば	46

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ご飯
- ◎きのこの味噌汁
- ◎豚肉のピカタ
- ◎トマトの葱塩ソース
- ◎ズッキーニのツナ和え



エネルギー：521kcal
たんぱく質：25.3g
塩分：1.5g