食と健康だより

２０２０年（令和２年）７月号

毎月月末日発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

～　果物は沢山食べても大丈夫？　～

冷たい果物がとても美味しく感じられる季節になりました。健康や美容のため、朝食にはもちろん、間食や食後のデザートとして果物を取り入れる方も多いと思いますが、食べ過ぎには注意していただきたいものです。今回は果物についてお話していきます。

■果物の成分・栄養素は？

一般的に、果物の約80～90％は水分、残りの10～20％は糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルで構成されています。果物のビタミンには主に抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれており、ミネラルには体内の塩分排泄作用のあるカリウムを多く含みます。これらに加え、便秘対策にも有効な食物繊維が豊富な点から健康的なイメージを持たれる方は多いでしょう。野菜も果物同様に水分、食物繊維、ビタミン・ミネラルでほとんどが構成されていますが、果物と大きく異なる点は糖質量です。甘くて美味しい果物が身体に良いとされるのも事実ですが、摂り過ぎは糖質過剰に繋がり、血糖上昇や体重増加等の悪影響にも繋がります。

■果物に含まれる糖

果物には主に、ショ糖（＝砂糖：ブドウ糖と果糖がくっついた状態の糖）、ブドウ糖、果糖の３つの糖が含まれています。糖の組成は果物により異なりますが、これらの内、食後すぐに血糖値を上昇させるのがブドウ糖です。ショ糖もブドウ糖に次いで血糖値を上昇させます。これらに対し、果糖は直接的には血糖上昇に響きません。しかし、摂り過ぎると肝臓で中性脂肪に合成されてしまうため、肥満や脂質異常症、糖尿病の危険因子に繋がります。

■夏の果物は血糖値を上げやすい？

前述で、食後すぐに血糖値を上昇させるのはブドウ糖とお伝えしました。果物の種類によってブドウ糖の含まれる量は異なるのですが、これからの季節多く出回る果物（スイカ、葡萄、桃、パイナップル等）には比較的多くのブドウ糖が含まれているため、食べる量には注意が必要です。その他の果物では、通年出回っているものではバナナ、また、秋に美味しい柿も血糖値を上昇させやすい果物です。一日あたりの適量は下の表にて確認しましょう。

■果物は生果物を食べましょう

果物は『生』での摂取がおすすめです。ビタミン、ミネラル、食物繊維を効率よく摂取するのに適しており、果物以外の余計な糖分を含みません。摂取の際は、活動量の少ない夕食以降は避けること、朝食時や日中の摂取を勧めます。反対に、缶詰の果物はシロップ漬けにされているため、糖度が更に増しています。また、ドライフルーツも水分が抜けて糖度が増していることに加え、カサが減り多量に食べてしまいがちなので、生のフレッシュな状態を想像して食べ過ぎにならないよう注意しましょう。その他、果汁ジュースは糖分を別で補っているものや、加工の段階でビタミンやミネラル、食物繊維が失われているものも多いのが事実です。また、飲料のため、体内に一気に入り込む事で血糖値を急上昇させやすい事から注意が必要です。

■最後に…

患者さんとお話していると、「果物は身体に良いから沢山食べても大丈夫だと思っていた」という声をよくお聞きします。食材１つであれ、その中にはいくつもの栄養素が含まれる事から、視点を変えれば身体に悪い！？なんて事はよくあります。食材選びのポイントを掴む事も大切ですが、何においても適量を偏り少なく食べる事が大事だということを今一度ご理解いただければと思います。

（担当＝管理栄養士　太田　侑里）

●　○　●　果物の適量を把握しましょう　●　○　●

１日１種類、下記に示す量を上限として食べるようにしましょう。右側に示す果物はブドウ糖が多く含まれています。
毎日の摂取は避けて、左側の果物と１日交替で食べるなどにしましょう。また、下記の量を１日２回に分けて食べると、
１回量が少なくなるため血糖値の上がり方は緩やかになります。但し、夕食後の摂取は体重増加の元なので控えた方が◎。

参考）糖尿病食事療法のための食品交換表（第７版）