



# 《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和5年・10月号 ～



## ●果物の上手なとりかた

実りの秋です。美味しい果物や穀類がたくさん収穫されます。

とくに「果物」は糖分（果糖やブドウ糖など）を多く含む食品ですが、カリウム・ビタミンCや食物繊維に加えて、有機酸（クエン酸 リンゴ酸 酒石酸）の補給など、体の機能を整えてくれる栄養素を含んでいます。

厚生労働省は2023年、健康寿命の延伸や生活習慣病の発症予防等の推進を図るため、日本人の食物などの摂取目安量を定めた「健康21」を10年ぶりに改訂し“果物は1日200gを摂取する”ことを目標に掲げました。

患者さんの中には、血糖値が上昇する事を気にして控えている方が多いようですが、ビタミン、ミネラルを補給にも大切です。

日本糖尿病学会では、糖尿病がある方への果物の摂取目安量を1日1単位（80キロカロリー）としています。一日の目安量を知って、上手に「旬」の果物を取りいれましょう。

表1・果物80キロカロリー（1単位）分の目安

①可食部重量 ②総重量 ※可食部重量は食用に供さない皮や種等を除いた量。(可食部重量g)＝果実重量g×(1－廃棄率/100)

いちご…中6個  ①250g ②260g(へたを含む)	いちじく…中3個  ①150g ②180g(皮、芯を含む)	かき…中1個  ①150g ②170g(皮、種を含む)	キウイフルーツ…中1と1/2個  ①150g ②180g(皮を含む)
すいか…小玉1/6個  ①200g ②330g(皮、種を含む)	日本なし…大1/2個  ①200g ②240g(皮、芯を含む)	パイナップル…中1/4個  ①150g ②270g(皮、芯を含む)	ぶどう(巨峰)…中10粒  ①150g ②180g(皮、種を含む)
バナナ…中1本  ①100g ②170g(皮、柄を含む)	みかん…中2個  ①200g ②270g(皮を含む)	もも…大1個  ①200g ②240g(皮、核を含む)	りんご…中1/2個  ①150g ②180g(皮、芯を含む)

「さかえ 2023年9月号」 14ページ表1 引用

## ひとこと

特に若い世代ほど野菜や果物の摂取量が少なく、サプリメントや栄養補助食品でビタミンや食物繊維を補給している人も多いようです。しかし、過剰摂取になる事や補助食品では、食べ物が含有する多様な栄養素とその相互作用までを、体内にとり入れることは難しいとされています。

## ●果物はどの時間...に食べるのが良い？

果糖やブドウ糖は、短時間でエネルギーに変換されるので、果物は夜よりも活動量が多い朝や昼に摂取する方が良いでしょう。また、便秘予防には食物繊維を多く含む食品を朝に摂る事によって、腸の蠕動運動が活発になり、朝食後にトイレに行く排便習慣が得られます。このことから果物は朝に摂る事が良いといえるでしょう。

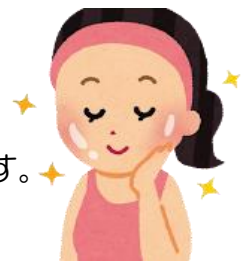
一度にたくさんの食事をとれない方や、次の食事までの間が長くて空腹が生じる場合には、おやつ代わりに「間食」として果物を摂る事をお勧めします。

## ●果物に含まれる栄養成分について

### ビタミンC

皮膚や粘膜を健康に保ち、シミの生成を予防する効果があります。免疫力を高めるほか、がんや動脈硬化、老化などの原因となる活性酸素の働きを抑える抗酸化作用をもっています。さらに、鉄分の吸収を助けてくれます。

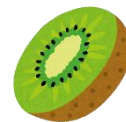
ビタミンCを多く含む果物 キウイフルーツ・柿・いちご



### ビタミンB6

たんぱく質の素となるアミノ酸や脂質の代謝に関わっています。また、感情や精神ストレスに関係する神経伝達物質（セロトニン・ドーパミンなど）の材料として必要な栄養素です。不足すると口内炎、舌炎、貧血、食欲不振などが起こります。

ビタミンB6を多く含む果物 バナナ・キウイフルーツ・メロン



### 食物繊維

果物には水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」の食物繊維が多く含まれています。これらの食物繊維は、便秘予防効果の他、腸内細菌で身体に良い働きをする善玉菌を増やす機能があり、腸の中でコレステロールの吸収をおさえて、過剰なコレステロールを排泄するなど、動脈硬化を予防する効果があります。「水溶性食物繊維」は、糖質の消化管での吸収を遅くして食後の血糖値上昇を抑える働きがあります。

食物繊維を多く含む食品 ブルーベリー・キウイフルーツ・プルーン・りんご

### カリウム

体を構成している細胞内の浸透圧を維持するほか、体液（細胞内液・血液・尿など）のPHを一定に保つ働きがあります。その他、余分なナトリウムを体外に排泄するため、血圧を下げる効果があります。 **カリウム**を多く含む食品 バナナ・キウイフルーツ・メロン・スイカ

普段の食事に「果物」を  
上手にとり入れてみましょう



キウイのヨーグルトサラダ

### 肝機能チェックをしましょう



お酒を飲まなくても、脂肪肝から肝炎、肝硬変へと進行するケースが増えています。

とくに健康診断で「肝機能」の低下を指摘された方、アルコールが好きな方、肥満ぎみの方、採血検査では分からないことがあるので「超音波検査」をお勧めします。

医師、スタッフへ お気軽に ご相談ください。