



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和7年・9月号 ～



●果物と上手なつき合い方 「果物」を食べていますか？

「血糖値が上昇する、体重が増えるので、食べたいけれど、、、」と、我慢される方や
逆に「果物は体に良いから、ご飯の代わりに食べています」という方も少なくはありません。
なんでも摂りすぎは**中性脂肪**や**血糖値の上昇**につながるのので、果物の特徴や1日の摂取目安を
知って上手に果物を楽しみましょう。

●果物の適量範囲とは？

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を定めた「健康21」では“果物は1日200gを摂取する”ことを目標に掲げています。

※表1参考

日本糖尿病学会では、糖尿病のある方への果物の摂取量目安を**1日1単位(80kcal)**としています。います。「みかん」なら中2個、「バナナ」なら1本、ぶどう(シャインマスカット・巨峰)なら10粒の150gとしています。

なお、**腎機能が低下している方**は、果物をたくさん食べることで「**高カリウム血症**」を招く原因となるので注意が必要です。適量範囲、目安量については**医師**、**管理栄養士**に相談してください。

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)

●果物に含まれる栄養成分について

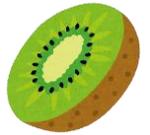
ビタミンC

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。



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。

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。

（腎機能が低下している方は、高カリウム血症に注意しましょう。）

●果物を摂るタイミング

果糖やブドウ糖は、短時間でエネルギーに変換するので果物は夜よりも活動量が多い朝や昼に摂る方が良いです。

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、食後にトイレに行く排便習慣が得られることから、果物は朝に摂る事が良いといえると思われれます。

一度にたくさんの食事をとれない方、次の食事まで間が長く空腹を生じる場合には「間食・捕食」として果物を摂る事をお勧めしています。



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

肝臓に過剰な脂肪が蓄積した状態を「脂肪肝」といい、医療用語では「**脂肪性肝疾患**：SLD」といいます。「よく、お酒を飲む人が肝機能が悪くなる」と言われていますが、お酒を飲まなくても、肝機能が悪くなる場合があります。

肥満やメタボリックシンドローム（メタボ）などが原因の脂肪肝は、**非アルコール性脂肪肝**：MASLD（マッスルド＝代謝機能障害関連脂肪肝）と呼び、肝臓の炎症・線維化が進み、やがて肝硬変へと進行します。治療の一步として、**食事・運動療法**といった生活習慣の是正がMASLDの病態を改善させることはいうまでもありません。

健康診断で「**肝機能**」の低下を指摘された方、採血検査では分からないことがあるので「**超音波検査**」を勧めています。医師・スタッフへご相談ください。

MASLD 診断基準：男性 30 g・女性 20 g/日未満の純エタノール摂取量

（非アルコール性）の脂肪肝に加え、下記の代謝異常基準のうち 1 項目以上に該当

- 1・BMI（体格指数）23 kg/m²以上（アジア人）
- 2・空腹時血糖値が 100 mg/dl 以上、または HbA1c が 5.7% 以上。または糖尿病治療薬内服中。
- 3・血圧が 130/85 mm Hg 以上、または降圧剤内服中。
- 4・中性脂肪が 150 mg/dl 以上、または脂質加療中。
- 5・HDL コレステロールが 40 mg/dl（男性）以下、
HDL コレステロール 50 mg/dl（女性）以下、または脂質加療中。

