



コスモス友の会 自宅で学べる食の勉強会2021

# 果物は食べても良い？ 甘いから避けるべき？













川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子



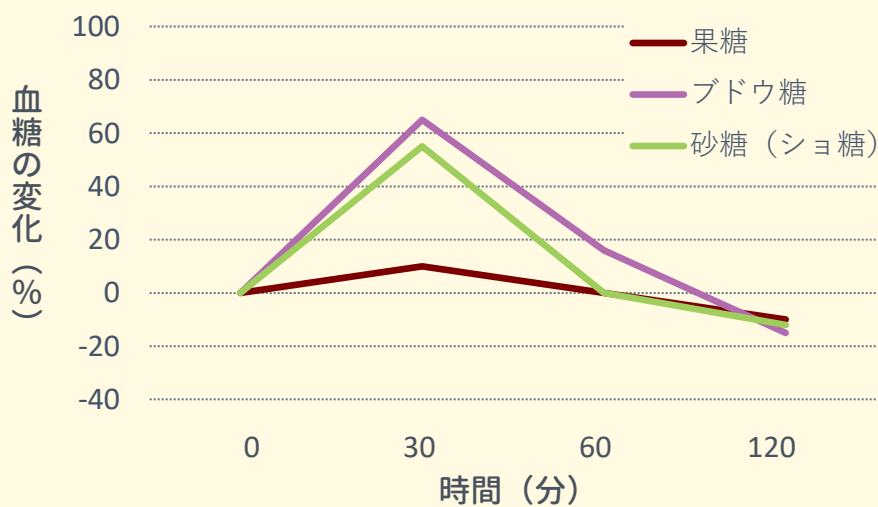
果物も野菜と同じくビタミンや食物繊維が取れる食品ですが、果物は野菜よりも多くの糖質が含まれています。そのため食べ過ぎれば中性脂肪の増大や肥満を招きます。しかし、適切な摂り方を心掛ければ、砂糖を使ったお菓子よりもお勧めできます。

**果物の一日の摂取量の目安は80kcalになります。**

## <80kcalの目安>

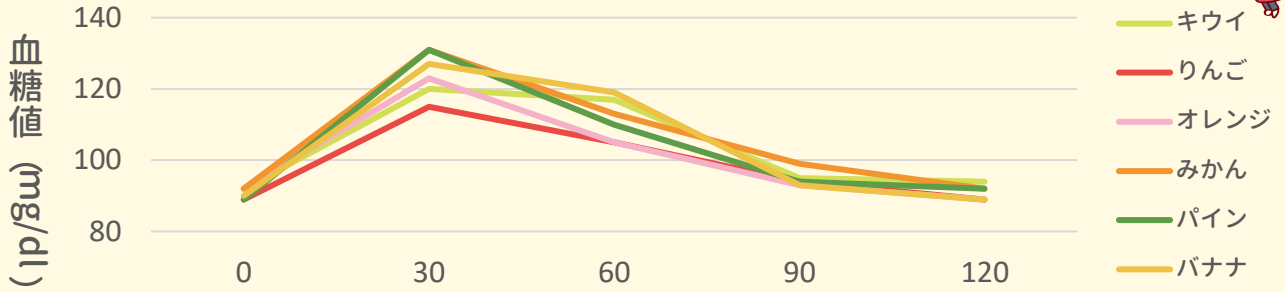
					
<b>みかん</b>	<b>バナナ</b>	<b>りんご</b>	<b>ぶどう</b>	<b>もも</b>	<b>スイカ</b>
2個 200g ※皮を含むと270g	1本 100g ※皮と柄を含むと170g	1/2個 150g ※皮と芯を含むと180g	10~15粒 150g ※皮と種を含むと180g	1個 200g ※皮と核を含むと240g	2切れ 200g ※皮と種を含むと330g
					
<b>梨</b>	<b>柿</b>	<b>いちご</b>	<b>キウイ</b>	<b>パイナップル</b>	<b>メロン</b>
1/2個 200g ※皮と芯を含むと240g	1個 150g ※皮と種を含むと170g	10-15粒 250g ※へたを含むと260g	1.5個 150g ※皮を含むと180g	2カット 150g ※皮と芯を含むと270g	中1/2個 200g ※皮と種を含むと400g

糖質はその種類によって血糖値への影響が異なります。ブドウ糖や砂糖（ショ糖）と比べ、果糖は食後の血糖値が上がりにくい糖質です。



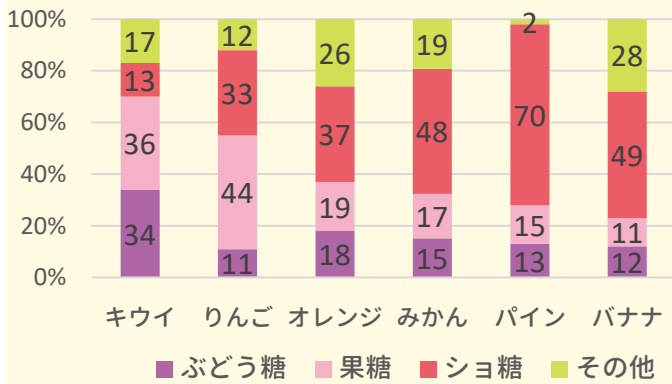
(出展: Lipids Health Dis 13: 195,2014)

# 果物を食べたときの血糖値の上がり方

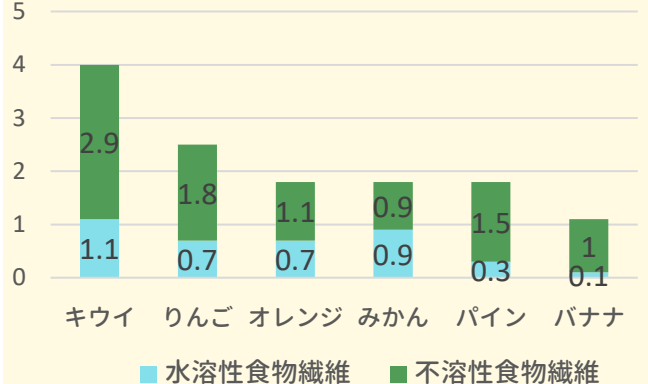


上のグラフは6種類の果物を食べたときの血糖値の上がり方を比較したものです。どの果物も食後30分後に最も高い食後血糖値を示していますが、どの果物も食後過血糖となるような値にまでは上昇していません。そのなかでも、キウイフルーツとりんごは、特に、血糖値インパクトが低い果物という結果になっています。

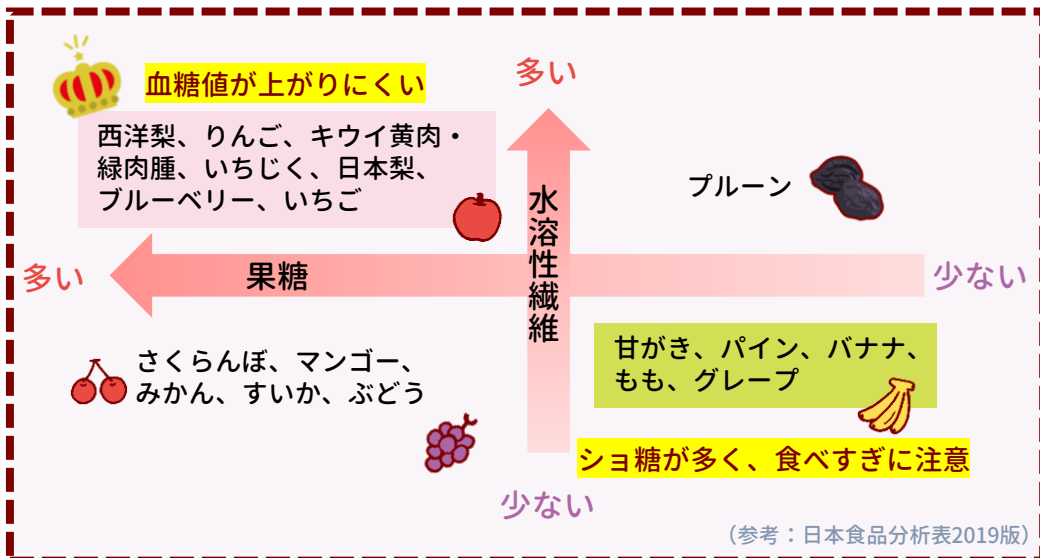
## 糖のバランス



## 食物繊維含有量



血糖値インパクトは、糖バランスと食物繊維量に影響を受けます。食後30分の血糖値は、果糖と食物繊維が多いほど上昇しにくく、砂糖（ショ糖）が多いほど上昇しやすいことがわかっています。果物に含まれる糖のバランスと食物繊維含有量を比較すると、血糖値インパクトが小さいキウイフルーツは、他の果物と比較して、ショ糖が顕著に少なく、果糖とブドウ糖が同程度、食物繊維量は圧倒的に多く含まれています。同じく食後血糖値インパクトが小さいりんごは、ショ糖がキウイフルーツよりは多いものの、果糖が最も多く、食物繊維量がキウイフルーツに次いで多く含まれています。一方、食後血糖値インパクトが大きかったパイナップルとバナナは、糖のバランスがショ糖に偏り、食物繊維量はキウイフルーツの半分以下の含有量です。これらのことから、ショ糖が少なく、食物繊維量（特に水溶性食物繊維）が多い果物は、血糖値インパクトが小さいといえます。



以上のことを踏まえて、果糖と水溶性食物繊維の含有量によって果物を分類したのが左の表です。

食べる果物の種類によって摂取量を控えめにするなど、血糖値コントロールの参考にしていただければと思います。

(参考：日本食品分析表2019版)

