

# 栄養科 だより

2021年6月  
NO.1

～ 栄養指導室 編 ～

## ええ!? スイカって悪いんですか!?



すいか1切の目安

もうすぐスイカの季節がやってきます。

「スイカは腎臓に良いって昔からよく言いますよね？」

「スイカって90%は水分ですよね？」

と毎年、栄養指導室でよくあるこの会話。

実はスイカは1切(手のひらにのるくらい)で糖分は9.2g(角砂糖3個分と同じ糖分量)血糖値も意外と早くあがってしまうので、食べる量には注意が必要です。またカリウムも多く含まれるので、実は腎臓の力が落ちている方にも注意が必要です。スイカだけではなく、柿・みかん・ぶどうの時期も、血糖値やカリウム値があがる方が増えるので、食べる量には注意してくださいね。

## ええ!? 果汁100%ジュース・スムージーは身体に良いでしょ?

果物100%ジュースやスムージーの素材の大半が果物のため、栄養素のほとんどは糖分です。液体は吸収速度が早くなるので、血糖値が急上昇します。身体によいと思って実行していることが、まさか血糖値をあげていたとは・・・(泣)  
果物100%ジュース(コップ1杯200cc)で糖分が20g(角砂糖約7個分)  
スムージー(コップ1杯200cc)で糖分が14g(角砂糖約5個分)  
コンビニで売られているスムージーにはコーラーと糖分が変わらないものがあるので注意が必要です。

血糖値のコントロールには食事・運動などの生活習慣の見直しと、その継続がかかせません。

コロナ禍で糖尿病教室は開催できませんが、このような形で糖尿病療養に役立つ情報を発信していく予定です。

### ☆ 栄養相談(予約制) ☆

当院では管理栄養士による栄養指導を行なっています。

ご希望の患者さんは主治医にご相談ください。

(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)

