

2025年10月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

## 「10月 秋の味覚との付き合い方」

～糖尿病の方だからこそ気を付けたい3つのポイント～



実りの秋は、さつまいも・栗・ぶどう・梨・きのこ・秋鮭など、食欲をそそる食材がいっぱい！

糖尿病の方にとっても、季節の食材を上手に取り入れながら血糖コントロールする事が大切です。

ここでは「秋の味覚」を楽しみながら気を付けたい3つのポイントを紹介します。

### ① 甘い「ほくほく」した食材は、量とタイミングを工夫

- ・さつまいも・栗・かぼちゃはビタミンや食物繊維が豊富ですが、**糖質も多め**。
- ・主食(ごはん・パン)を減らして**量を調整するのがコツ!**
- ・間食する場合は、**15～16時頃が◎**(体が糖質を使いやすい時間帯)
- ・さつまいも・かぼちゃは、**皮ごと食べる**と食物繊維が増え、血糖の上昇を緩やかにします。

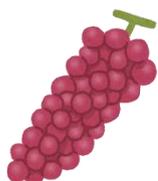
### ② 果物は「おやつ」として計量を

- ・ぶどう・梨・柿などの果物は、**1日80kcal** 手のひら1つ分までが目安
- ・朝食後や昼食後など食後デザートとして1日1回をおすすめします。
- ・よく冷やして**食べる**と甘さを感じやすく、少量でも満足感アップ。



### ③ きのこ&秋鮭で「血糖安定メニュー」

- ・きのこは**低糖質・低エネルギー**で食物繊維が豊富。炒める・スープ・炊き込みご飯など万能。
- ・秋鮭は良質なたんぱく質とオメガ3脂肪酸が血管の健康に役立ちます。
- ・炒め物やホイル焼きなどで、**野菜と一緒に取り入れましょう。**



3つのポイントを意識して、血糖値と相談しながら「美味しい秋」を楽しんで下さい♪

※主食と置き換える具体的な量は、ぜひ管理栄養士に相談してください。