



# 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

だんだんと日が暮れるのが早くなってきました。日中はまだ暑いですが、朝晩は冷える日が増え体調を崩しやすい季節です。夏は体を冷やす食材を好みがちですが、そろそろ温かい食材を召し上がるように心がけましょう。

## 食欲の秋！ 果物の食べ過ぎにご注意を！

### 果物は血糖値が上がりやすい！ 適量は？

果物がおいしい季節になりました。血圧を下げたり、風邪の予防にも嬉しい果物ですが、食べ過ぎると血糖値が上がるので注意が必要です。

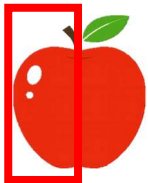
#### 1日当たりの目安量

どれか一種類選んで食べましょう！

自分の手の『こぶし大』が目安



1日当たりの量を2回に分けて食べると血糖値が上がりにくいよ



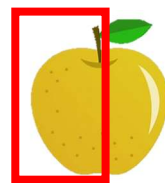
りんごなら半分



バナナなら1本

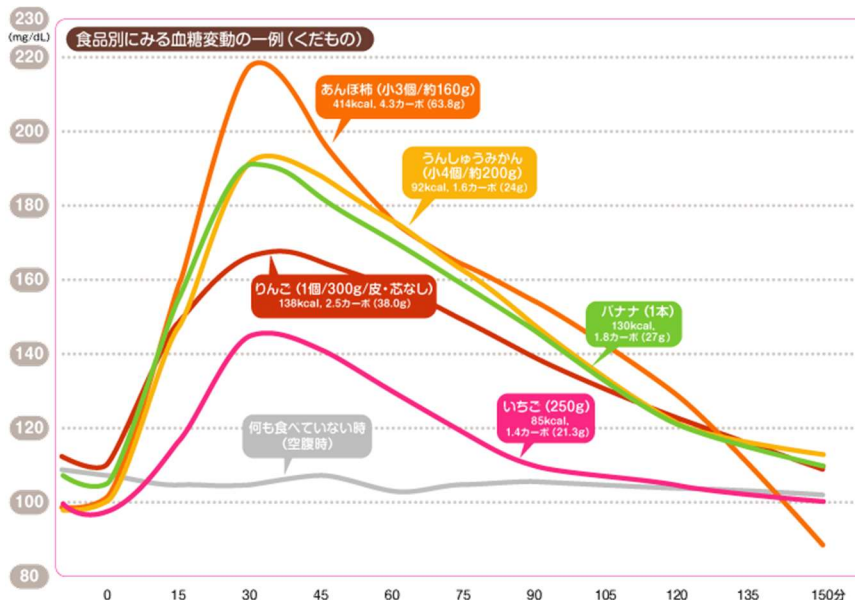


かきなら1個



なしなら半分

### 血糖値が上がりやすい果物？ 上がりにくい果物？



果物はごはんに比べて消化が速く、一度に食べると急激に血糖値が上がってしまいます。目安量を守って食べましょう！！

