



そよぎ栄養だより vol. 5



秋の味覚を上手に取り入れて、
血管を守りましょう♪



もっと詳しく知りたい方

管理栄養士による栄養相談も

ございます(*^^*)

診察の待ち時間などにお話しができます。

ご希望の方は診察時に医師まで

お声がけください🐾



🍎 秋の味覚と血糖値コントロール 🍇

果物には栄養素がたくさん含まれていますが、
食べすぎると**血糖値**や**中性脂肪**の**上昇**につながります。
量や食べ方を調整しましょう♪

目標量は1日あたり
『握りこぶし大』を目安に！



みかんなら2個



りんごなら半分



バナナなら1本



ぶどうなら小粒15粒
(皮と種子含めて180g)



柿なら1個



いちごなら10~15粒
(へたを含めて260g)



夕方以降の摂取は控えて、
朝または昼のデザートとして食べると
脂肪になりにくいのでおすすめです🍌

〈糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版〉 参考

🍁 秋の味覚と動脈硬化予防 🐟

秋はサンマやサバ、
鮭など脂ののった魚が
旬を迎えます。



これらの青魚に含まれる **EPA・DHA** には、
血液をサラサラにして**動脈硬化を防ぐ**働き
があります。



ホイル焼き



刺身



缶詰

ポイント

EPA・DHAは**熱に弱く**、調理中に流れ出しやすい
栄養素です。

ホイル焼きや蒸し焼きなら汁ごと食べられて効率的。

缶詰や刺身そのまま摂取でき、

手軽に食べられるのでおすすめです🎵

〈厚生労働省 e-ヘルスネット 「EPA・DHA (n-3系脂肪酸)」〉 参考