

あき乃だより

第131号

2023年 9月 発行



日中の日差しが徐々に和らぎ、朝晩の涼しさを感じられるようになってきました。今年の夏は非常に厳しい暑さが長く続きましたが、いよいよ秋が始まりますね。秋は過ごしやすいただけではなく、美味しい物もたくさんでくるので楽しみな方が多いのではないのでしょうか。果物も美味しい季節で、お店にはブドウ、りんご、柿、みかんなどがまわります。今回の豆知識では、そんな果物についてのお話です。

病气や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海 第4 奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海 第4 奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お知らせ】

七海：9/13(水)休診。奥山の1診のみの診察となります。

岸本：9/30(土)休診。奥山の1診のみの診察となります。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。重症化リスクのある患者様への感染症予防対策として、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

対象者は各市によって異なりますので、お住まいの市にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせください。

带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円(税込)※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円(税込)

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

また、風邪症状で受診を希望される際は、必ず事前にお電話でお問い合わせをお願い致します。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



意外と知らない まめ知識

■果物の栄養成分的特徴 —果物と野菜のちがいを—

果物は水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維を含みます。野菜と異なる点はブドウ糖や果糖の糖質を多く含むことです。果物を食べすぎると、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。果物に含まれる栄養素と果糖の栄養について解説します。

●糖質

果物にはブドウ糖・果糖・ショ糖という糖質が含まれています。糖質の組成は、果物の種類によって異なりますが糖質は原則「1g=4kcal」のエネルギー源となります。

●食物繊維

果物に含まれる食物繊維は、未熟な果実ではプロトペクチンという不溶性食物繊維ですが、適熟な果実のペクチンは水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、糖質の消化管での吸収を遅延させて急激な血糖値の上昇を抑える作用があります。

またコレステロールの吸収抑制や胆汁酸の吸着・排泄の作用もあり、食物繊維の摂取量の多い方が心疾患の発症リスクも低いと報告されています。

くだもの名	適正重量 (g)	適正量(約80kcal)当たり ※食品成分表7訂					
		食物繊維 (g)	利用可能炭水化物 (g)	でんぷん (g)	ぶどう糖 (g)	果糖 (g)	しょ糖 (g)
あんず	200	3.2	9.6	0	2	0.6	6.8
いちご	250	3.5	15.25	0	4	4.5	6.25
いちじく	150	2.85	16.5	0.15	8.4	7.8	Tr
オレンジ パレンシア	200	1.6	14.2	0	3.4	3.8	6.6
かき	150	2.4	19.95	0	7.2	6.75	5.7
キウイフルーツ(グリーン)	150	3.75	14.7	0.9	5.55	6	2.1
キウイフルーツ(ゴールデン)	150	2.1	16.8	0.3	7.8	8.55	Tr
グレープフルーツ 白肉種	200	1.2	15	0	4	4.4	6.2
さくらんぼ 国産	150	1.8	-	-	-	-	-
アメリカンチェリー	100	1.4	13.7	0	7	5.7	0.2
すいか	200	0.6	15.2	0	3.8	8.2	3
西洋梨	150	2.85	13.8	0	3.6	9	1.05
日本梨	200	1.8	16.6	0	2.8	7.6	5.8
パインアップル	150	1.8	18.9	0	2.4	2.85	13.2
バナナ	100	1.1	19.4	3.1	2.6	2.4	10.5
ぶどう	150	0.75	21.6	0	10.95	10.65	0
ぶどう 皮付き	180	1.62	30.6	-	15.12	15.66	0
ブルーベリー	150	4.95	12.9	(Tr)	6.3	6.45	0.15
ブルーン	150	2.85	16.2	0	8.25	4.95	2.55
マンゴー	150	1.95	21.6	0.45	1.05	4.65	14.7
みかん(うんしゅう)	200	2	18.4	0	3.4	3.8	10.6
メロン 緑肉種	200	1	19	Tr	2.4	2.6	13.4
もも (白桃)	200	2.6	16.8	0	1.2	1.4	13.6
ライチ	150	1.35	22.5	0	10.95	10.5	0.9
ラズベリー	200	9.4	11.2	0.4	4.8	5.8	0.2
りんご	150	2.1	18.6	0.15	2.1	9	7.2
りんご 皮付き	180	3.42	23.22	Tr	2.88	11.34	8.46

●ビタミン

果物に主に含まれるビタミンはビタミンCです。またミネラルはカリウムが主となります。果物は野菜ほどいろんな種類のビタミンやミネラルがとれるわけではありません。

■果糖と血糖値・中性脂肪

血糖値は血中のブドウ糖の濃度なので、果糖が直接的に血糖値を上げることはありません。しかし糖新生によりブドウ糖に変換されます。過剰な糖質は肝臓でトリアシルグリセロール(中性脂肪)に合成され、高中性脂肪血症となり肥満をきたすおそれがあります。

■果物の適切なとり方

果物は水分・ビタミンC・カリウム・食物繊維の補給に役立ちますが、過剰に摂取すると果糖の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。食べすぎには注意しましょう。

りんご半分・バナナ1本・いちご16粒が約80kcalに相当します。また、シロップ漬けになっている缶詰の果物やドライフルーツはとくに糖質が多いので、なるべく控えた方が良いでしょう。フルーツジュースにも果糖などを加えて甘くしたものがあ

果物 1 単位(80kcal)の重さ



果物は、健康や美容にも役立つだけでなく、糖尿病のリスクを減らし、がんや動脈硬化なども抑制してくれる強い味方です。過度に敬遠することなく、上手に食事に取り入れたいですね。気になる人は、果物を1日にどれだけ食べると適量かを、かかりつけの医師や管理栄養士に聞いておくと安心です。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元としています。

・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「果物」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-01-003.html>

・糖尿病ネットワーク「果物は糖尿病の人にとって敵か味方か？」

<https://dm-net.co.jp/calendar/2020/030461.php>