

STOP 糖尿病

H30 年度 糖尿病ケアチーム通信 第 1 号

野菜や果物はジュースで摂取せずまるごと食べることが大切！！

フルーツや野菜のジュースは健康的なイメージがあるが、炭水化物(糖質)の量をチェックすると、意外に多く含まれているので注意が必要だ。



オレンジジュースであると、100g 当たりのカロリーは 42kcal、糖質は 10.7g、うち吸収の速い単糖が 7.9 含まれる。200mL のパックであれば糖質を 20g 以上摂取する計算になる。

野菜ジュースも同様で、「炭水化物＝糖質」と考えると、200mL のパックであれば 15～20g 摂取することになる。おにぎり 1 個のカロリーは 180kcal で、炭水化物が 40g 含まれる。果物ジュースだけでその半分を摂ってしまうことになる。

果物の「天然の甘み」と聞くとヘルシーなイメージがあるが、天然かどうかは関係なく、やはり「糖質」は血糖値を上昇させるので、摂り過ぎは糖尿病の人に良くない。

フルーツジュースも野菜ジュースも、液体なので、固形物をしっかり噛んで食べる場合よりも、より吸収が速く、血糖値を急激に上げてしまう危険性がある。

もし果物を食べるのであれば、ジュースにせず、そのまま固形で食べることが勧められる。果物には食物繊維も含まれ、よく噛んで胃で分解され、小腸に少しずつ流れていき、栄養素が少しずつ吸収されていく。この過程を経ていく方が体には良い。

果物も糖質が多めに含まれるので、糖尿病の人にとっては食べ過ぎは良くないが、有用な栄養が多く含まれているので、甘い物が欲しくなった時の間食として適量であれば、ほとんどの場合で問題はない。

「健康のために良い」と思って飲んでいるフルーツジュースが、実は健康を悪くしている可能性がある。ハーバード公衆衛生大学院が 18 万 7,382 人を対象にした調査で、市販のフルーツジュースを飲む人は糖尿病のリスクが増加することが明らかになった。

調査の結果、果物を週に 3 回食べていた人では、2 型糖尿病を発症する割合が約 10% 低下したことが明らかになった。特にブルーベリー、ブドウ、リンゴを週に 2 回以上食べていた人では、まったく食べない人に比べて糖尿病のリスクが 23% 減少した。逆に、フルーツジュースを毎日飲む人では、糖尿病リスクは 21% 上昇していた。

野菜ジュースでも同じような調査結果が出ており、どんなに健康に良い食品でも、ジュースとして加工することで効果が減少することが示されている。

文責：森、工藤