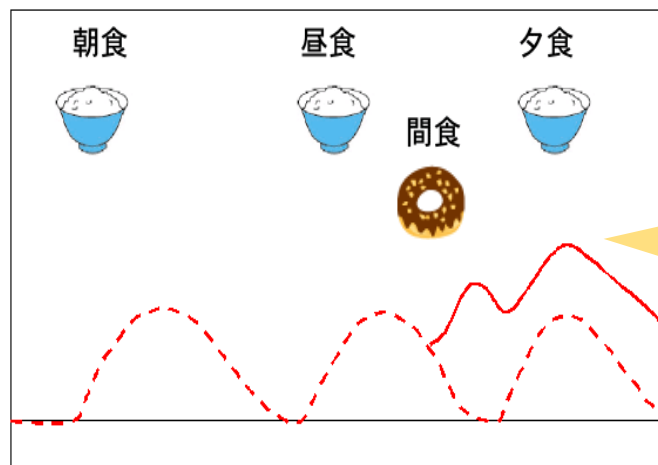


食べないのが一番。でもどうしても食べたいときもある『おやつ』
今回はおやつとの向き合い方について紹介します。

<昼食と夕食の間におやつを食べた時の血糖値>

(血糖値の変化)



昼食で血糖値が高いままおやつを食べることで、血糖値が上乘せされる形でおやつ分上昇します。

おやつ摂取で血糖値が上がり、血糖値が下がりきらないまま夕食を摂取し、さらに血糖値が上がってしまいます。

◆間食におやつを食べることで、高血糖の状態が長時間続いてしまいます。高血糖状態が日常化していると合併症につながりますので注意が必要です

<上手なおやつの食べ方>

選ぶ方

- できるだけ低エネルギー・低糖質なものを選ぶ
- 買うときには、その時食べる分だけ、時間をかけて選ぶ
- お腹がすいている時に買いものしない、買いだめしない

タイミング

- 夕食後、寝る前は食べない。食べるなら午前中に
- 3食の食事内に加えてみる
- 間食を習慣にせず、食べる時のルールを決める

量

- 少しずつ、ゆっくり味わう(早食いすると食べ過ぎます)
- その時、食べてもいい量だけ出す

食べ過ぎを
予防しましょう

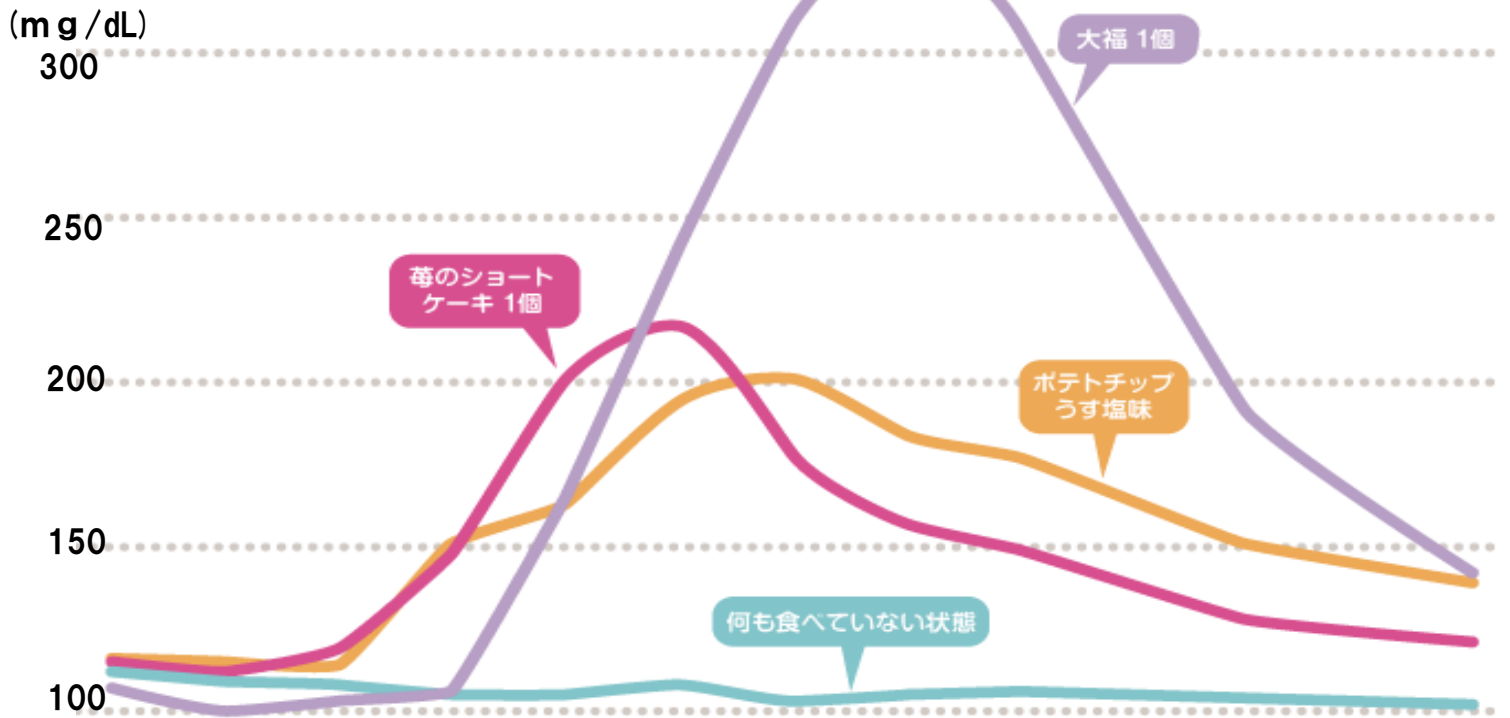


←QRコードを読みとると過去の糖尿病教室だよりを
ご覧いただけます

検索

西神戸医療センター糖尿病教室だより

<おやつ別血糖推移>



※糖尿病ネットワーク〔間食指導情報ファイル〕より

<おすすめおやつ>

- 甘味料を使用した低エネルギーおやつ
- 低糖質菓子類
- 低糖質食品（ヨーグルト、ナッツ類）



ヨーグルト
1個（80～90g）



ナッツ
約8～12個（15g）



1回の間食量は、糖質10gまでを目安にしましょう



バナナ1本



りんご1/2個



みかん1個かん1個

果物
（片手の平にのる量）約200g / 日



お菓子の量は
“OKサイン”
と覚えましょう

お菓子は親指と人差し指の丸の中におさまる量にしておきましょう

