



糖尿病だったら、間食はしてはいけないの？

甘いものやスナック菓子などの嗜好食品はエネルギーや糖質、脂質が多く高血糖の原因になります。



でもやっぱり食べたい時の選び方のコツとか食べていいものを教えてほしい。

どうしても食べたい！という時の為に、おすすめのおやつ・摂りすぎない工夫を紹介します。



<上手なおやつを食べ方>

選び方

- 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をしない、買いだめをしない

タイミング

- 夕食後、寝る前は避けて、食べるなら午前中に
- 食事の続きで食べるようにする
- 毎日の間食を習慣にせず、週に1-2回などのルールを決める

<おすすめおやつ>

- 甘味料を使用した低エネルギーおやつ
- ヨーグルト、ナッツ類、ハイカカオチョコレートなど
- 果物→詳しいことは裏面を確認してね



ヨーグルト

1個 (80-90g)



ナッツ類

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



お菓しの代わりに果物を食べるのはいい？



果物にも糖が含まれているため摂りすぎには注意が必要です。



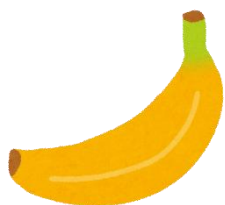
1日にどのくらいだったら食べてもいいの？



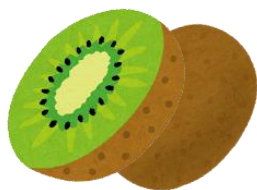
目安量とポイントについて紹介しますね。

**1日の果物は
1単位 (80kcal) 以内を目安にしましょう**

* 1単位 (80kcal) ってどのくらいの量？



バナナ1本



キウイ1個半



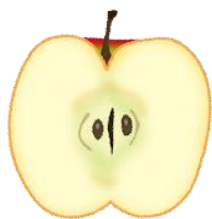
みかん2個



柿2/3個



ぶどう10-15粒



りんご半分

果物の皮には**食物繊維**が豊富に含まれています。

ぶどうやりんごを食べられる際には、皮付きの摂取をおすすめします！

※ドライフルーツ・缶詰・フルーツジュースなどの加工品は生果物より糖質が多く、ビタミンCなどの栄養素は減少しています。

特に、フルーツジュースは果汁のみで、食物繊維が含まれず血糖値を急激に上昇させる可能性があります。できるだけ**生果物**を選ぶようにしましょう。

