

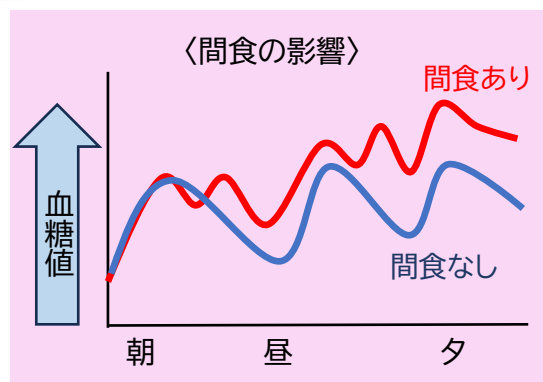
健康新聞

夏は食欲が落ちやすく、食事量が減る一方で、軽く食べられる間食が増えやすい季節です。今回は、血糖値を意識した間食の選び方についてご紹介します。



間食は何をどれくらい食べてもいいの？

糖尿病の食事療法では、間食は**原則控えた方がよい**とされています。理由として甘いものやお菓子は血糖値を上げる炭水化物を多く含んでいます。間食の摂りすぎは血糖値を予想以上に上げ、血糖コントロールの乱れにつながります。とはいえ、「少し甘いものが食べたいな」と感じることもありますよね。我慢しすぎず、血糖値への影響が少ないものを選び、量や時間を工夫しながら、間食と上手に付き合っていきましょう。



◎1 日の目安量



和菓子

(おまんじゅうなど)
人差し指と親指の
輪の中に入る



洋菓子

(ケーキなど)
片手の手のひらに
のる



スナック菓子

(ポテトチップスなど)
片手にのる

◎3 食の食事で不足しがちな栄養素を摂るのもおすすめです

カルシウム



ビタミン



食べるときは、
食事と同じタイミングで摂る
活動量の多い日中に摂る
などタイミングも工夫すると
より良いです

◎「0カロリー」「糖質オフ」の表示に注意！

食品には「0 カロリー」「糖質ゼロ」などの表示がありますが、実は“本当にゼロ”とは限りません。

カロリー			糖類		
表示例	食品	飲料	表示例	食品	飲料
カロリーゼロ ノンカロリー	100g あたり 5kcal 未満	100ml あたり 5kcal 未満	糖類ゼロ ノンシュガー	100g あたり 0.5g 未満	100ml あたり 0.5g 未満
低カロリー カロリーオフ	100g あたり 40kcal 以下	100ml あたり 20kcal 以下			

【病院からのお知らせ】

★糖尿病試食会 次回8月27日(木)12:30~13:30(要予約/参加費550円/対象者:どなたでもどうぞ)

★外来糖尿病教室 次回9月24日(木)13:30~14:30(要予約/無料/当院通院中の患者さんやその家族)

☎お問い合わせ:(代)0942-53-7511(栄養室・内科外来)