

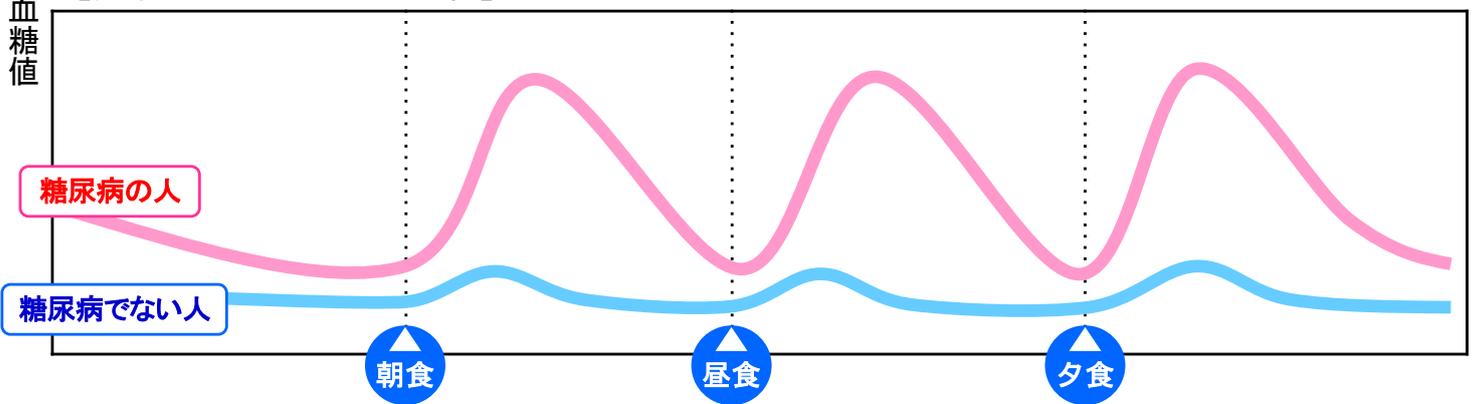
# おやつは上手に楽しみましょう



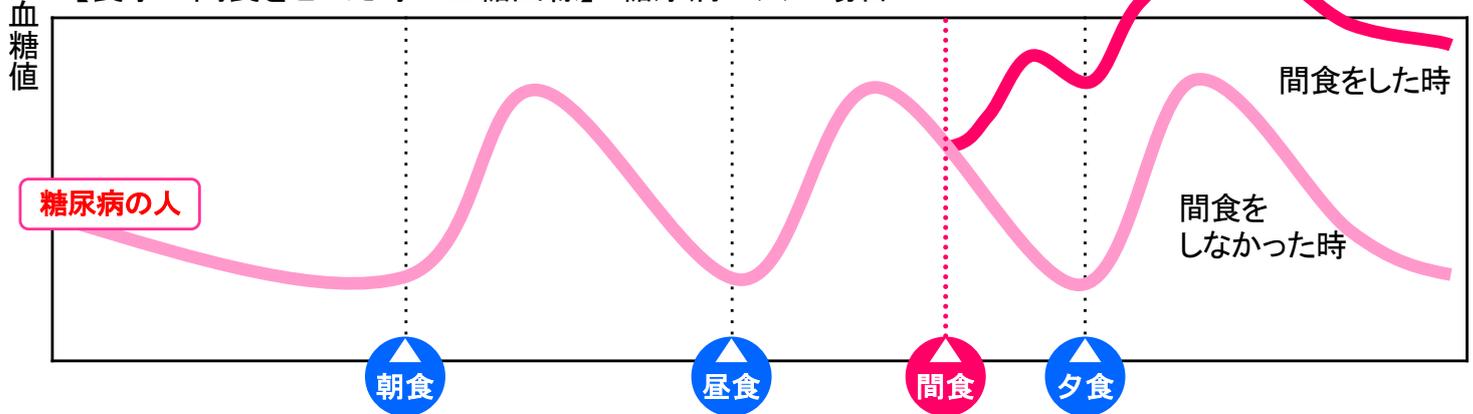
おやつ(間食)は楽しみの1つですよね！しかし、糖尿病の方は 血糖値が上がりやすく下がりにくい 体質なので、間食を食べると血糖コントロールが大きく乱れてしまうことがあります。間食と上手に付き合うためには、選び方・食べ方・タイミングなどの工夫が必要です。

## 食事・間食と血糖値の関係

【食事をとった時の血糖曲線】 糖尿病の人と糖尿病でない人の比較



【食事+間食をとった時の血糖曲線】 糖尿病の人の場合



※ 血糖を下げる薬を飲んでいる方やインスリン治療中の方が、低血糖予防のために食べる補食と間食は違います

## 間食のエネルギーと糖質量

※ 製品により栄養成分の違いはあります

種類・目安	重量 (g)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)
あんパン 1個	100	280	47.5
メロンパン 1個	80	293	46.5
ふかしいも 1/2本	120	161	35.5
大福もち 1個	70	165	35.2
どら焼 1個	60	170	33.3
みたらし団子 1本	60	118	26.9
せんべい 1~2枚	20	76	17.2
かりんとう 中5本	20	88	15.1
缶コーヒー 1缶	190	67	13.1

種類・目安	重量 (g)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)
ドーナツ 1個	55	206	32.4
チョコレート 1枚	50	279	25.9
ショートケーキ 1個	60	196	25.8
アイスクリーム 1個	110	233	24.6
クッキー 2~3枚	24	112	17.2
シュークリーム 1個	60	137	15.2
プリン 1個	100	126	14.7
肉まん 1個	100	260	40.3
ポテトチップス 1袋	60	332	30.3

# 間食をコントロールしましょう！

## 【選び方のコツ】

- 小さいサイズ、小袋、個包装のものを選ぶ(お得サイズは禁物)
- 糖質(炭水化物)の多くないものを選ぶ(栄養成分表示を確認する)
- エネルギー0のゼリー・飲料、ところてん、野菜(トマト、きゅうり等)を選ぶ
- 血糖が上がりにくい食品を選ぶ : ナッツ、ゆで卵、乳製品等
  - ※ 脂質・たんぱく質のとり過ぎにならないように気を付けましょう
- 噛みごたえのある物を選ぶ : すもめ・酢昆布 等
  - ※ 塩分が比較的多いので、血圧を気にする方は避けましょう
- 少量の果物を無糖ヨーグルトと一緒に食べる



栄養成分表示 [1個(〇g)あたり]	
熱量	〇kcal
タンパク質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



## 【食べ方のコツ】

- 小皿に分けて量を決める(袋や箱から直接食べない)
- ながら食いはやめる(テレビを見ながらなど)
- 温かいお茶やコーヒー等を飲み、一息ついてから食べる(勢いで食べ始めない)
- ゆっくりと味わって食べる
- 食べるなら昼間にする(夕食後は食べない、翌日にまわす)
- 食後に少量を食べる(食事と食事の間は避ける)
- 好きなものを少量食べる
- 食物繊維入りのお茶と一緒に食べる



## 【その他の工夫・注意点】

- 菓子を買いだめしない、空腹時に買い物へ行かない
- 菓子が見える所に置かない(戸棚や冷蔵庫にしまう)
- 菓子を周りの人におすそ分けする
- 3回の食事を減らさない
- 間食をした後は、体を動かす
- 何となく食べていないか、時々振り返る
- 間食を食べたくなったら時は数分間我慢する(意識を他に向ける)
  - 例) 歯磨きをする、家事をする、散歩に出かける、趣味のことを考える、テレビを見る 等
- 体重は増えないように、コントロールする

