

栄養だより 12月号 ～糖尿病の方の上手なおやつとり方～

先月は、食後高血糖の予防の食事ポイントについてお伝えしました。
 今月は、血糖管理を良好に保つ為の間食の質・量・タイミングについて考えましょう！

間食と上手に付き合うコツ

1. 糖質や脂質が少ないものを選ぶ
2. ちょこちょこ食べ・ながら食べをしない
3. 食べるタイミングは朝食か昼食の食後すぐ

1. 糖質や脂質が少ないものを選びましょう。

☆糖質・脂質が多いものやジュースは控えましょう

糖質・脂質がたっぷり！血糖管理に悪影響を及ぼすお菓子



ケーキ・パイ・ドーナツ・クッキー・菓子パンなど

まんじゅう・白玉あんみつ・どら焼き・
 かりんとう・揚げせんべいなど

Q. 糖質は控えたほうがいいのは分かるけど、脂質が多いものはなぜいけないの？

A. 脂質の量が多いと、消化吸収に時間がかかります。長時間胃の中に残っているので、血糖値がなかなか下がりません。高血糖の状態が長く続くこととなります！

※清涼飲料水には大量の砂糖が入っています。飲み物は水かお茶にしましょう。



ジュースは液体なので、消化吸収が早く、血糖値が急上昇します ※各 500ml あたり

☆糖質・脂質を控える間食の選び方

○市販のお菓子は小袋を選んで食べ過ぎを防ぎましょう

大袋 108g 入り
517kcal 糖質 72.8g

14g×4 袋
1袋 67kcal 糖質 9.4g

栄養成分表示を見て、糖質の量を
確認しましょう！

○食物繊維やたんぱく質が入ったものを選びましょう

揚げドーナツ 1 個約 60g
220kcal 糖質 30g

おから入り 焼ドーナツ 1 個約 60g
190kcal 糖質 10g

※おからは食物繊維が
豊富ですが、カリウム
も多いので、食べ過ぎ
に注意しましょう。

あんぱん 1 個約 80g
220kcal 糖質 40g

ツナ・野菜入り サンドイッチ
サンドイッチ用食パン 1 枚分
100kcal 糖質 12g

○果物の食べすぎに注意しましょう！

砂糖を使ったお菓子より果物の方がおすすめですが、カリウムも多く含まれているので、適量を守りましょう！

1 日の果物の摂取目安

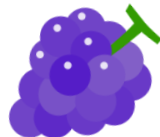


りんご約 1/4 個 (70)

みかん小 1 個 (約 90g)



ぶどう 5 粒(約 80g)



いちご 5 粒(約 80g)



※バナナやメロン、キウイ、アボカド等の特にカリウムが高い果物は控えましょう

果物に含まれる糖質（果糖）は、ブドウ糖などと比べて血糖値は上昇しにくいですが、**果糖の摂りすぎは結果的に血糖値の上昇を招き、血中の中性脂肪も増加します。**

2. ちょこちょこ食べ・ながら食べをしない

頻繁に間食をすると、血糖値は下がりきれず常に高血糖の状態となり、血糖管理は悪化します。



仕事をしながらテレビをみながら「ながら食べ」は食べ過ぎのもと！



「3 時のおやつ」を食べた時の血糖値の上がり方

●糖尿病患者さんが間食を行った場合の血糖パターン

— 糖尿病患者さん：3食+間食なし（指示エネルギー量での食事療法遵守）
— 糖尿病患者さん：3食+間食あり（午後3時）



昼食を食べた後、血糖値が下ろうとし始めたところで、3 時におやつを食べると……おやつを食べて血糖値は再びグンと上がり、また下がりきらないうちに夕食を食べる夕食を食べてさらに上昇するという**“ホップ・ステップ・ジャンプ”現象**が起きやすい

3. 食べるタイミングは運動前や朝食・昼食の食直後に

間食は運動前や日中の食後すぐ（朝食や昼食後）に食べましょう！夜遅い時間や寝る前の間食は血糖管理に悪影響を及ぼします。（※早朝低血糖を起こしやすい方は、寝る前に適量の糖質の摂取が必要な場合があります）



日中は活動量が多いため、エネルギーを消費しやすい。運動前の摂取は特におすすめです！適度な運動は血糖値を下げる効果があります。



夜は寝るだけなので活動量が少ない！この時間帯に間食をして高血糖になっても、血糖値はなかなか下がりません

なぜ間食を「食後すぐ」に食べると良い？

- ・胃の中には食事で摂った食物繊維が入っているため、血糖値の急上昇を抑えることができる
- ・食事のあとはすでに満足感があるので、間食の食べ過ぎ防止になる
- ・治療薬によっては食事摂取の時に効果が出るようになっているものがあるので、食事から離れた時間帯に間食をすると血糖値が上がりやすい

間食は、食事で必要な栄養量を満たしていれば、食べないに越したことはありません。しかし、我慢をしすぎるとストレスで食事療法が長続き出来なくなってしまいます。食事療法を楽しく長く継続するために、間食の質・量・食べるタイミングに気をつけて、血糖管理を良好に維持しつつ間食も楽しみましょう。

