

栄養だより 3月号

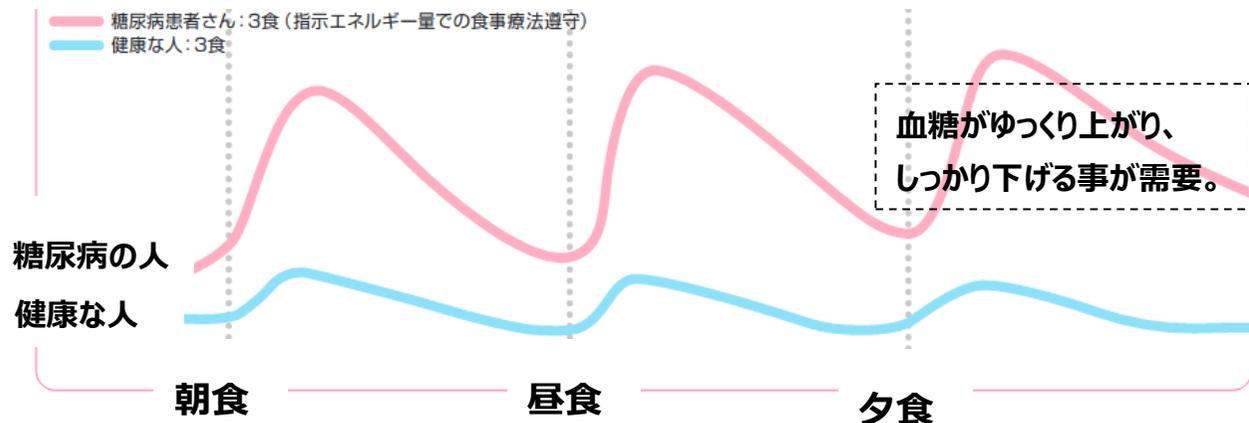


～糖尿病の方の上手なおやつとり方～

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量や質、タイミングについて考えましょう！

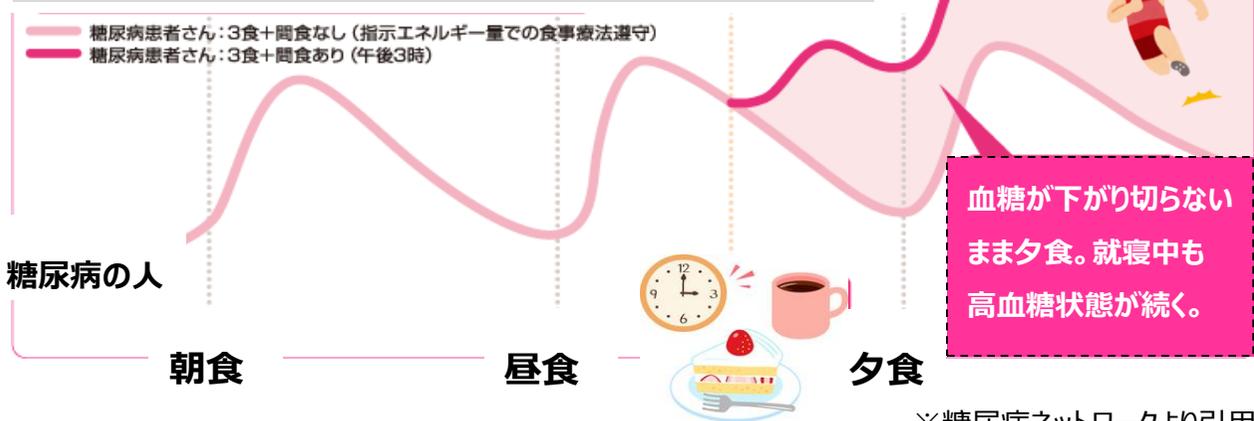
※間食を行なうと血糖にどんな影響があるのでしょうか

〔基本 3食をきちんと食べる場合の血糖パターン〕



健康な人の血糖はあまり大きく変動しませんが、糖尿病患者さんは、健康な方と比べて血糖値が上がりやすく下がりにくい傾向にあります。

基本 3食と 3時に間食した場合の血糖パターン



※糖尿病ネットワークより引用

昼食を食べた後、血糖値が下がろうとし始めたところで、3時におやつを食べると・・・血糖値は、おやつ分が上乗せされて再びグンと上がり、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”現象が起きやすくなります。3時のおやつでこのようなパターンですので、夕食後、寝る前に食べてしまうと、朝までずっと高血糖状態になってしまう事もあり、間食の取り方には注意が必要です。

ただでさえ、血糖値が変動しやすい糖尿病患者さんがおやつをとると、このように高血糖の状態が続き高血糖が日常化していると合併症の進行や肥満、脂質異常、高血圧症の進行などにもつながっていきます。血糖管理を良好に保つためには、間食のコントロールが不可欠です。

おやつとの上手なつきあい方

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

間食の目安

80～120kcal 糖質 5～7g
(多くても 200kcal 糖質 10g 程度におさえましょう)

1) 糖質や脂質が少ないものを選びましょう。

☆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

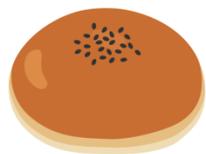


揚ドーナツ 1 個約 60g
220kcal 糖質 30g



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

○清涼飲料水には**大量の砂糖**が入っており、消化吸収が早く血糖値が急上昇します。
飲み物は水や麦茶、緑茶などの砂糖が入っていないものがお勧めです。

飲み物の砂糖の量は、栄養成分表に記載されている炭水化物を確認するとわかります！

(※食物繊維などが豊富に含まれている飲み物の場合には必ずしも当てはまりません)

《砂糖の量を調べる計算式》

内容量 ÷ 単分量 × 単分量当たりの炭水化物の量 = 全体の砂糖の量

例) コカコーラ 500ml

225kcal
砂糖 56.5g
角砂糖 17 個分



栄養成分表示 (100ml 当たり)
エネルギー45kcal、蛋白質・脂質 0g
炭水化物 11.3g、食塩相当量 0g

100ml 当たりの炭水化物 11.3g で、内容量は 500ml なので…

500ml ÷ 100ml × 11.3g = 56.5g

1本 (500ml) に 56.5g の砂糖が入っている。

こんなにたくさん
砂糖が!!



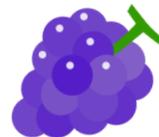
○果物の食べすぎに注意しましょう！

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く、砂糖を使ったお菓子よりもおすすめです。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。又、カリウムも多く含まれるので、適量を守りましょう

1 日の果物の摂取目安



みかん小 1 個 (約 90g)



いちご 5 粒 (約 80g)

りんご約 1/4 個 (70g)



ぶどう 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

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だらだらと常に高血糖の状態となってしまう。おやつを食べるなら、食後のデザートとして食べて、食事と食事の間をしっかりと空けてメリハリをつけることで、3食以外の時間はきちんと血糖値を下げるようにしましょう。

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！



間食を食後のデザートとする事で…

- ・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り、血糖管理が行ないやすい

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！
日中は活動量が多いため、ある程度のエネルギー消費が期待でき、血糖が上がらばなしになるのを予防します。

適度な運動は血糖値を下げる効果があり、運動前の摂取も間食のタイミングとしてはよいでしょう。



夜遅い時間や寝る前の間食は活動量も少ないので、高血糖になっても血糖値はなかなか下がらず、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)

血糖管理を良好に維持しつつ間食も
楽しめるように、間食の質・量・食べる
タイミングに気をつけていきましょう。

