

間食と上手に付き合うポイント

間食の基本

糖尿病の方は、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。摂取した時間や摂取量・内容によっては血糖コントロールに影響し、そのような状態が長期間継続されることにより、合併症の進行や肥満、脂質異常、高血圧の進行などにもつながります。そのため、適切な摂取量、内容、食べるタイミングを考えることが重要です。

1.何をどれだけ食べるか

間食は指示エネルギー量の範囲内で、1日200kcal以内に留めます。お菓子は、その糖質量や脂質量から、少量でも高エネルギーの摂取となることが多いです。以下に注意点とポイントを記載します。

★和菓子にも注意！

和菓子は洋菓子と比べてヘルシーというイメージがあるかもしれませんが、使用されている餅やあんこなどは糖質を多く含みます。また、せんべいはお米が原料のため、ご飯を食べるのと同様のエネルギー量になりがちです。食べる量には注意しましょう。



★大袋やお徳用には注意！

大袋を出しておくのと、つい食べ過ぎてしまう原因になります。食べる分だけ小皿に取り分けたり、小分けのものを購入するようにしましょう。

★清涼飲料水は控えましょう！

清涼飲料水には大量の砂糖が含まれています。水分補給には無糖のお茶や水を選択するようにしましょう。

※運動時のスポーツドリンクの飲みすぎにも注意が必要です。

缶コーラ1本にはスティック

シュガー約14本分の

砂糖が含まれています！

※0kcalのものを除く



お菓子を買うときは…



エネルギー表示を確認する習慣をつけましょう！

カロリーオフや低エネルギーの商品を選択しましょう！

★主な菓子類のエネルギー量一覧

	エネルギー量 (kcal)			エネルギー量 (kcal)	
みたらしだんご	1本	140	マフィン	1個	220
せんべい	1枚	80	ドーナッツ	1個	230
かりんとう	5個	70	プリン	1個	130
まんじゅう	1個	130	杏仁豆腐	1個	130
おはぎ	1個	170	アイスクリーム	1個	220
干し芋	1枚	90	ポテトチップス	小袋1袋	170
甘納豆	10粒	60	チョコレート	3粒	80
ショートケーキ	1切れ	340	クッキー	2枚	80
チーズケーキ	1切れ	320	飴	2個	40
ホットケーキ	1枚	310	キャラメル	2個	40

2.いつ食べるか

3回の食事後に上がった血糖値が下がろうとし始めた（もしくは上がったまま）ときに間食を摂ると、再び（もしくは更に）血糖値が上昇してしまうので、高血糖状態が続くこととなります。高血糖状態が日常化することで、様々な合併症につながるため注意が必要です。

最もよくないのは就寝前の間食です。血糖値が高いまま就寝すると、就寝中や朝の血糖値に影響を及ぼすだけでなく、就寝中はエネルギー消費量も少ないので、肥満の原因にもなります。そのため、間食は活動量の多い午前中か昼間、運動前や家事などの活動前に食べるようにすると、ある程度のエネルギー消費が期待できます。もしくは、食事の後すぐにデザートとして食べることで、食事以外の時間はきちんと血糖値を下げるすることができます。

気を付けること

みかん 2個が
200gの目安です！



★果物もほどほどに！

ビタミンが豊富な果物類ですが、果物にも糖分は含まれていますので食べ過ぎないようにしましょう。1日200g程度を目安に食べるようにするとよいです。

★ながら食べはしない！

テレビを見ながら、仕事をしながら、といった「ながら食べ」は食べ過ぎてしまいがちです。間食はゆっくり、味わって食べるようにしましょう。

他者に合わせることや食べすぎの原因になる恐れがあります。
間食の量と内容はなるべく自分仕様で、断る勇気も大切です。

