



今月のテーマ【糖尿病の間食選び】

糖質と血糖値

糖質とは、炭水化物から食物繊維を引いたもので、血糖値を上げる唯一の栄養素です。特に、砂糖や果物などの甘いものに多く含まれている「単純糖質」は、急激な血糖上昇の原因となるため注意が必要です。糖尿病の食事療法では食べていけない食品はありませんが、適量を、ルールを守りながら食事をするよう意識しましょう。



間食をする際のルール

糖尿病の食事療法では、間食することは血糖値をコントロールしにくくなる原因になるため、できれば控えていただきたいのですが、我慢することでストレスがかかるようなら、次の3つのルールを守って食べるようにしましょう。

①毎日食べない（習慣化しない）

曜日を決めたり、食べた日をメモしたりして、無意識に毎日食べないようにしましょう。

②何をどれだけ食べるかを意識する

市販のお菓子を選ぶときは、どんな材料でできているのか、確認する習慣をつけましょう。原材料は多く使われているものから記載されているので、砂糖が最初に書かれている場合は量を控えましょう。また、成分表示を確認し、エネルギー量や糖質量、脂質量もチェックしましょう。間食は1日1回、160kcal以内におさまる量を目安としてください。

③運動とセットにする

間食&運動をセットにし、間食したらその分運動をしてエネルギーを消費するようにしましょう。

間食におすすめの食品

・果物 ・ナッツ類 ・乳製品 ・ゆで卵 など...



間食をする際はたんぱく質も一緒に摂ると、血糖値の上昇、低下が緩やかになります。また、たんぱく質を摂ることによって、腹持ちも良くなるのでおすすめです。

例えば...

▼醤油せんべい →ごま、チーズ、豆が入っているせんべいにする。

▼菓子パン →ツナや卵のサンドイッチにする。

apis 健康食人はアピスグループの管理栄養士が発信しています。
次回のテーマは『時間栄養学』！お楽しみに♪
管理栄養士考案のレシピブログも是非チェックしてみてください▶▶▶

healthy
apis
の健康レシピ

