



糖尿病  
ワンポイントアドバイス

三重病院 外来糖尿病教室

# 間食について 学ぼう!



平成27年11月25日(水)午後2～3時に糖尿病教室を実施しました。今回の教室では、間食をテーマに講義とデザートバイキングを行いました。デザートバイキングでは、低カロリー甘味料の利用などの工夫をした80kcalと40kcalのデザートを用意し、1人160kcal分ずつお召し上がりいただきました。

これからの季節、クリスマス・年末年始とイベントが続きますが、1日の指示エネルギー量は変わりません。「お正月ぐらいはしょうがない…」と羽目をはずしてしまわずに、工夫しながら規則正しい食生活を意識していただきたいと思います。(管理栄養士 服部 美賀子)



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。そのため、糖尿病患者さんの間食は高血糖状態の持続にもつながってしまいます。高血糖の状態が日常化すると、さまざまな合併症にもつながっていきます。糖尿病治療の基本である食事療法を成功させるには、間食コントロールが不可欠です。「何を」「どれだけ」「いつ」食べるのか、しっかり考えるようにしましょう!患者さまの状態によっては間食を禁止した方がよい場合もあるので、主治医や医療スタッフと相談しながら、自分に合った量や種類、食べ方を見つけていきましょう。



## おやつを食べる前に

### 「必ず考えてほしい10のこと」

- 1 指示エネルギー量の範囲を超えない  
～3食の食事とやりくりして、指示範囲内で
- 2 食べる時間を選びましょう  
～寝る前はやめて午前中や昼間に
- 3 タイミングを考えて  
～エネルギー消費できる活動前・運動前がベター
- 4 その時、食べる分だけ出しましょう  
～大袋を出しておく、つい食べ過ぎてしまいます
- 5 一口で食べてしまわず、ゆっくり味わって  
～早食いすると、食べ過ぎてしまいます
- 6 できるだけ低カロリー・低糖質なおやつを選ぶ  
～市販品でも工夫されたおやつがあります
- 7 商品の成分表示を必ずチェック  
～特に、エネルギー量、炭水化物(糖質)量をチェックして
- 8 お腹がすいている時に買い物しない、  
買いだめしない  
～お腹がすいていると、何でも美味しそうに見えます
- 9 習慣にせず、マイルールの中で  
～無意識な習慣にせず、日時やイベント、  
ご褒美ルールを自分で作りましょう
- 10 おやつを大切な時間として楽しんで  
～お腹がすいたから食べるのではなく、  
おやつを楽しく美味しく味わって

糖尿病ネットワーク(<http://www.dm-net.co.jp/>)より