



間食との付き合い方

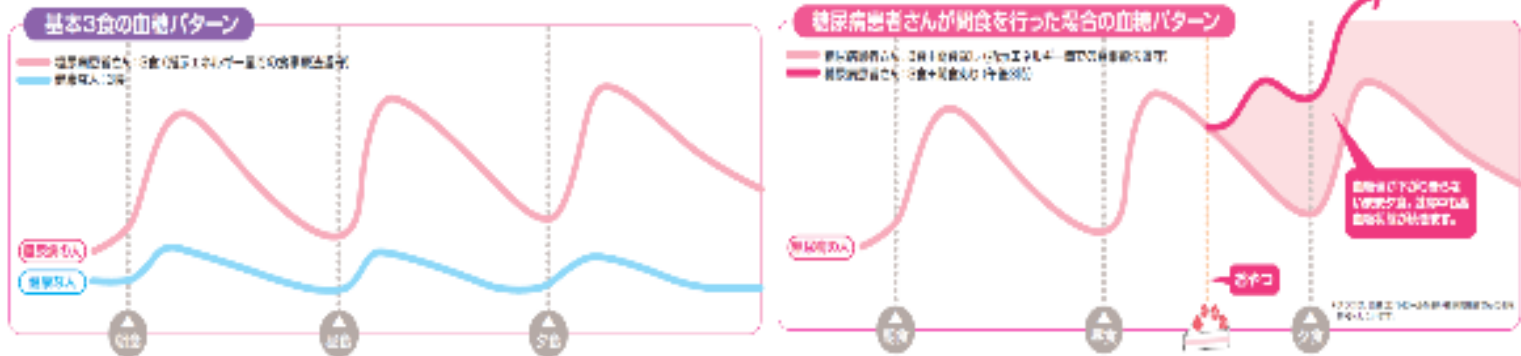


糖尿病患者さんの大敵である間食！！口寂しい時についつい食べたくなってしまうよね。

間食について正しい知識を持ち、ストレスなく付き合っていきましょう。

＞ 間食はなぜいけないの？

食間に菓子類など、糖分たっぷりの物を食べてしまうことで、せっかく食後に下がった血糖値を上げてしまいます。間食として食べる菓子類には砂糖が沢山含まれており、食事の糖分よりも吸収速度が速く血糖値の上昇が速いです。また、間食で血糖値が上がったところ、下がりきらずに次の食事を食べてしまうことで、更なる高血糖を招いてしまいます。



＞ 間食はしないほうがいいの？

上記のグラフをみると、間食により高血糖が長時間続いてしまうことが一目瞭然です。血糖コントロールが悪化し、血管に大きな負担をかけ、合併症への進行を促す一因でもあり、**原則“間食はしない”**ことが大切です。

＞ どうしても我慢できないときは？

そんなときは、菓子類ではなく**適量の果物や乳製品**がおすすめです。

果物はビタミンや食物繊維、乳製品はカルシウムやたんぱく質など、必要な栄養素を摂ることができます。



果物の適量は
握りこぶし1個分



牛乳なら 200cc
ヨーグルトなら 1個分
両方食べたければ
各々半分にしましょう

また、**食間ではなく食後に食べる**ようにするのもひとつです。

食事と一緒に血糖値が上がりますので、血糖値の急上昇を抑えることができます。また、食事でお腹が満たされているため、食べ過ぎ防止の効果もあります。但し、1回の量や頻度を決めて摂るようにしましょう。

＞ ちょっと豆知識

体脂肪 1kg 分は 7200kcal に相当します。単純に 7200kcal を 1 カ月 (30 日) で割ると、240kcal。つまり、毎日 240kcal 多く食べてしまうと、1 カ月で 1kg 体重が増えてしまうことになります。間食として 240kcal 分に値するものは、どら焼き 1 個やシュークリーム 1 個など。ぺろりと食べられてしまう量です。

“このくらいなら大丈夫かな”と思って食べていても、毎日の積み重ねが悪い結果を生み出してしまいます。糖分だけでなく、全体的な食事カロリーにも注意しながら気をつけていきましょう。

