

【管理栄養士の】 Pharmacy

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



コラム

血糖値が上がりにくい間食の摂り方

血糖コントロールや食事制限で間食を控えなければいけないとわかっているけれどつい食べちゃっていませんか？

間食で糖質の多いお菓子などを食べ過ぎると、血糖値や中性脂肪値を上昇させ、糖尿病や肥満を招きます。今回のコラムではどうしても食べたいときの血糖値が上がりにくい間食の摂り方について紹介します。



間食を摂るときの注意点

個包装や小さいサイズのものを選ぶ

量を決めることで食べ過ぎを防ぐことができます。



だらだら食べない



ながら食いとすると食べる量が多くなってしまいますため注意しましょう。



市販品はラベルをよく見る

購入時は栄養成分表示をよく見てカロリーや糖質、脂質が低いものを選びましょう。

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	0kcal
たんぱく質量	0g
脂質量	0g
炭水化物量	0g
食塩相当量	0g

夜間に食べるのは避ける

寝る前に食べることで、寝ている間に高血糖状態が続き、高血糖による合併症が起こりやすくなります。



どうしても食べたい時のおすすめの間食

*これを食べても太らないというわけではありません。食べ過ぎには注意しましょう

低糖質・低カロリーのもの

小麦粉の代わりにおからを使った低糖質な商品や砂糖不使用の商品、ロカボの表記のある商品を選びましょう。

※ロカボとは糖質が控えめである商品であり、ロカボマークが目印です。



無脂肪・無糖
ヨーグルト

おからクッキー



低糖質 & 食物繊維



低カロリー & 食物繊維



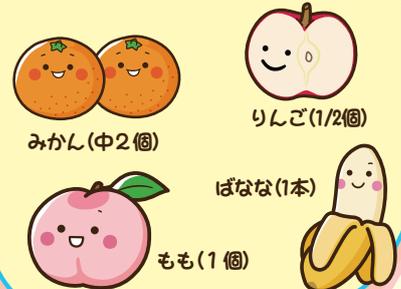
こんにやくゼリー

食物繊維が多いもの

食物繊維には食後の血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあります。

果物

(各食品の1日の目安量)



おすすめ商品

自然派甘味料

ラカント
ホワイト

人工甘味料不使用、砂糖と同じ甘さでカロリー0のロカボ商品です。砂糖の代わりとして飲み物や料理にもお使いいただけます。

当店販売価格 1袋 3g×60本入り



719円

参考文献
 ・厚生労働省e-ヘルスネット「間食のエネルギー(カロリー)」
 ・厚生労働省e-ヘルスネット「睡眠と生活習慣病との深い関係」
 ・糖尿病食事療法のための食品交換表第7版
 ・新臨床栄養学栄養ケアマネジメント第4版
 ・糖尿病診療ガイドライン2019
 ・ロカボオフィシャルサイト

※イラスト及び写真等は全てイメージです。

監修 日生薬局 管理栄養士 阿部