

糖尿病重症化 予防コラム

⑨「おやつ」の糖質量と血糖値の関係

問題 食品に含まれる「糖質」は食後の血糖値の変動に大きく影響します。
では、次の「おやつ」を糖質が少ない順に並べてみましょう。

どら焼き1個(70g)

メロンパン1個(95g)

りんご1/2個(150g)

無糖ヨーグルト(180g)

ポテトチップ1袋(60g)

バニラアイス1個(100g)

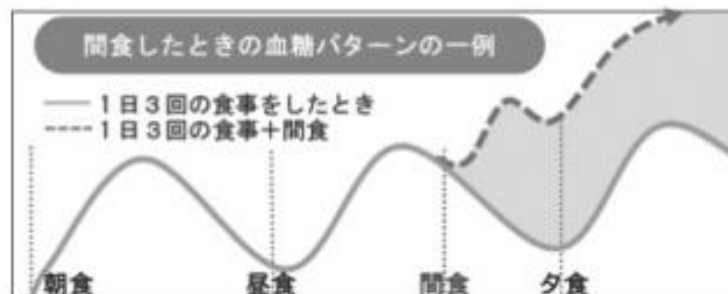
正解

1. 無糖ヨーグルト	(112kcal, 糖質8.8g)
2. りんご	(81kcal, 糖質20g)
3. バニラアイス	(244kcal, 糖質23g)
4. ポテトチップ	(336kcal, 糖質30g)
5. どら焼き	(190kcal, 糖質39g)
6. メロンパン	(350kcal, 糖質54g)



※食品交換表を
参考に算出

由布市民の76.4%が、3食以外の間食を「毎日食べる」または「時々食べる」と回答しています。
(令和元年度特定健診質問票より)



賢く選んで 上手に楽しむ 7つのコツ

- ①できるだけ低カロリー ②できるだけ低糖質
- ③午前中や昼間がベスト 寝る前はNG
- ④食べたら活動で消費する ⑤ゆっくり味わう
- ⑥食べる分だけ準備する ⑦まとめ買いしない

糖質の量・割合が多いほど食後の血糖値は高くなり、脂肪の量が多いと一度上がった血糖値はなかなか下がりません。
また、健康な人と比べると、糖尿病患者さんは血糖値が変動しやすい傾向があるため、おやつを食べると予想以上に高血糖の状態が続くことになります。高血糖状態が日常化すると、網膜症、腎症、神経障害等の合併症につながるため注意が必要です。

間食は血糖コントロール悪化の原因になるため、治療中の方はできるだけ控えましょう。