

栄養科だより

川久保病院栄養科 2023年11月号

朝晩がグッと冷え込み、紅葉がきれいな季節となりました。食欲の秋と言いますが、体重が気になる方はいませんか？スイーツや果物など、ついつい食べ過ぎてしまう…なんてことはないでしょうか？今回は、食べるタイミングや1日の間食の目安量についての内容となっています。自身の間食習慣と比較しながらご覧ください。

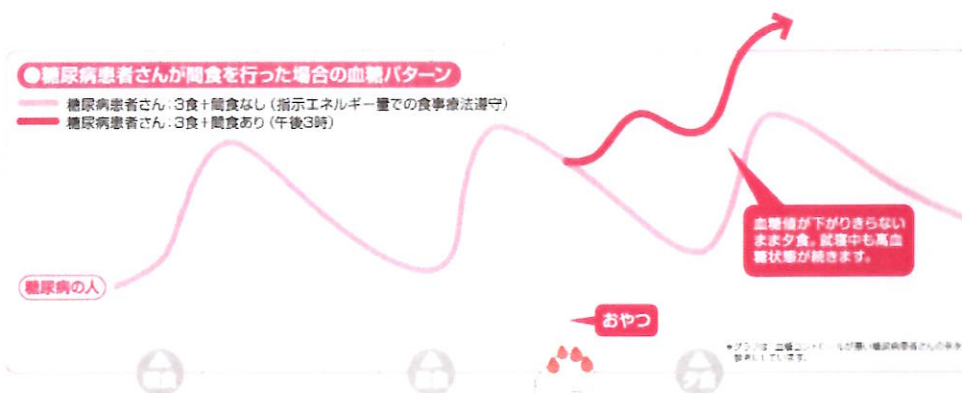
ちなみに、11月14日は**世界糖尿病デー**です。**ブルー**をシンボルカラーとし、全国各地でライトアップなどのイベントが行われます。当院では、11月13・14日に、外来ラウンジにて血糖測定と飲料の砂糖含有量の模型を展示します。糖尿病について考える機会になればと思い、毎年実施しています。お時間のある方は、ぜひ立ち寄ってみてくださいね。

間食のタイミングと量に気をつけよう！

血糖値の変化に大きく影響を与える栄養素が「**糖質**」です。糖質はごはん・パン・麺類・菓子類など、様々な食べ物に含まれています。食後の血糖値の変化は食事や間食の内容によって異なり、糖質の多い食品を食べるほど血糖値が上がります。間食をなかなかやめられない人は、食べる時間や食べる量を工夫してみましょう。

● タイミングについて

血糖値は、食べものを食べると上昇し、時間が経つにつれて徐々に下がっていきます。間食を摂る時間によっては血糖値が十分に下がりきらない状態で次の食事を摂ることになるため、高血糖状態が続いてしまうのです。



糖尿病ネットワークより一部抜粋

✕ 夜寝る前

寝る前は活動量も少ないため、血糖が下がりきらないまま就寝→起床→朝食を迎えてしまいます。

肥満の原因にもつながるため注意が必要です。

※夕食の時間が遅い人については、8月号で補食の摂り方を説明していますので、そちらを参考にしてください。



○ 食事と一緒に、または食後すぐに

食後すぐであれば1日の血糖上昇の回数を一定にすることができるため、高血糖状態が続くのを防ぐことができます。

○ 運動や活動をはじめる前

エネルギー消費が期待できるため、血糖値が上がったままになりにくくなります。



● 目安量はこれくらい

食事療法において、自分がどれくらい食べているかを知ることがとても大切です。今回は**100kcal相当**のお菓子を集めてみました。普段、間食からどれくらいのエネルギー量を摂っているのでしょうか？ぜひ、参考にしてみてください。



ポテトチップス小袋タイプ
1袋：77kcal



揚げせんべい
2枚で78kcal



チョコチップクッキー
2枚で86kcal



カステラドーナツ
1個：92kcal



チョコレート
2個で74kcal



グミ
7粒で84kcal

1日あたりの間食は、**100kcal程度**が理想といわれています。糖尿病の食事療法の基本は、「1日3回、栄養バランスのよい食事をとること」です。間食をたくさん食べたいからと、食事の量を減らしたり、食事を抜くのは絶対にやめましょう。血糖コントロールが不安定となり、病態悪化の危険性が高まります。



貴

● 食べ過ぎを防ぐためには

- ☐ 食べる量を決めておく
例：80kcalまでにする、2個までにするなど
- ☐ 小分けタイプを購入する
- ☐ 見えるところに置かない、買い置きをしない
- ☐ テレビをみながら等の「ながら食べ」をしない
- ☐ **栄養成分表示**をみながら選ぶ

※栄養成分表示とは

| 栄養成分表示 1枚（標準10g）当たり | | | |
|------------------------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 46kcal | 炭水化物 | 5.7g |
| たんぱく質 | 0.44g | 食塩相当量 | 0.04g |
| 脂質 | 2.4g | | |

商品のパッケージに記されている上記のような表示を栄養成分表示といいます。何がどれくらい入っているかを確認できるものです。ぜひ、購入する際はエネルギー量や炭水化物量を確認しながら選んでみてください。