

糖尿病の方、糖尿病が気になる方に、糖尿病に関する情報を紙面でお伝えしていきます。富田町病院の「糖尿病チーム」は、澤井医師のほか、看護師、管理栄養士、薬剤師、リハビリスタッフ、臨床検査技師、事務職など多くの職種スタッフが集まっています。

人生を豊かにする糧？
悪魔のささやき？

おやつ について

おやつに関する様々な疑問を、クイズ形式で出題してみます。いくつわかりますか？

1. おやつや飲物に使われている人工甘味料ってなに？

- ①化学的に作られた甘味料
- ②黒砂糖を煮詰めて溶かした甘味料
- ③樹液を濃縮した甘味料

2. 人口甘味料は甘いのにカロリーが低い理由で、間違っているものは？

- ①少量で甘くすることができ、ため、カロリーを抑えられるから
- ②脳を錯覚させ甘いと感させさせているから
- ③体内に吸収されず、尿として排出されるから



3. ジュースなどに表示されている「カロリーゼロ」って、どういうこと？

- ①0kcalのこと
- ②5kcal未満のこと
- ③20kcal未満のこと

4. 血糖値を上げにくくするため、おやつを選ぶときに心がけることは？

- ①あっさりしている
- ②こってりしている
- ③どちらでもない



5. 血糖値を上げにくいおすすめのおやつはどれ？

- ①バニラアイス
- ②バナナ
- ③アーモンド



(※答えはウラ)

糖尿病のことを「DM」(Diabetes Mellitusの略)といいます。糖尿病治療は、生活習慣の改善など粘り強い取り組みが必要です。無理せず長く続けるには、「つつい」といった失敗があっても「ドンマイ、ドンマイ」の精神で、気楽に気長に、続けていくことが大切と思い「Don Mai通信」と名付けました。

【答えと解説】

1. 人工甘味料ってなに？ 答え：①

人工甘味料とは化学的に作られた甘味料で、砂糖の200～600倍の甘味度があります。

苦みが少ない、甘みが持続する、熱に安定、水に溶けやすいなど優れた特長があり、多くの食品に利用されています。砂糖に比べてごく少量で甘くできるため、効率よくカロリー制限や糖質制限ができるとされています。

②の黒砂糖を煮詰めて溶かした甘味料は〈黒蜜〉、③の樹液を濃縮した甘味料は〈メープルシロップ〉のことです。

2. 人口甘味料はカロリーが低い理由で間違っているものは？ 答え：②

人工甘味料が低カロリーである理由は、甘味料の特徴にあります。

甘味が強く少量で甘くすることができる甘味料や、体内に吸収されず尿として排出される甘味料があるためです。

②の“脳を錯覚させる働き”はありませんので、安心してお召し上がりください。

3. 「カロリーゼロ」ってどういうこと？

答え：②5kcal未満のこと

正確には「100g(ml)あたり5kcal未満の食品」を「カロリーゼロ」と表示することができます。カロリーゼロといっても“0kcal”ではないため、いくら食べても太らないというわけではありません。

③の「100g(ml)あたり20kcal未満の食品」は「低カロリー」と表示することができます。

4. 血糖値を上げにくくするため、おやつを選ぶときに心がけることは？ 答え：③

おやつを選ぶときは、あっさり、こつてりということで選ぶのではなく、血糖値の変動が少ない“低カロリー低糖質”のものがおすすめです。具体的には「5.」で解説します。

5. 血糖値を上げにくいおやつは？

答え：③

おやつは、“80kcal以下、糖質10g以下”が理想です。比較すると

- ・ バニラアイス(200ml)：374kcal 糖質35g
→カロリー・糖質共にオーバー
- ・ バナナ1本(100g)：93kcal 糖質18.5g
→カロリー・糖質共にオーバー
- ・ アーモンド10粒：60kcal 糖質1g
→低糖質でおやつに最適!

アーモンドなどのナッツは、塩分や糖が含まれている味付きではなく、“素焼き”を選びましょう。低糖質ですが、高カロリーなため食べすぎには注意しましょう。

おやつの基本は「食べすぎないこと」です。小袋タイプやファミリーパックを活用するなど量を調整し、おやつを楽しみましょう！

◎◎◎ おやつミニ雑学 ◎◎◎

間食やお菓子のことを、どうして「おやつ」というか知っていますか？

江戸時代の時間の区分で、午後2時～午後4時頃にあたる時間を「八つ」もしくは「昼八つ」と呼んでいました。食事は1日に2食が基本であったため、八つ刻に間食をとることで、体力を持続させていたのです。そのため、この時間の間食が「お八つ」と呼ばれるようになり、次第に時間を問わず間食のことを「おやつ」というようになったといえます。