

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。

「間食」食べるなら何がいい？

糖尿病があると、「おやつは食べたらダメなんじゃないか？」「何を食べたらいいのかわからない」そんな声をよく聞きます。間食は“選び方”を工夫すれば楽しめます。我慢ばかりでは続きませんし、ストレスにもなります。“血糖値が上がりにくい間食の選び方”をご紹介します。（6月19日の糖尿病教室でお伝えした内容です）

1. 血糖値が上がりにくい食べ物

①ナッツ類

食物繊維や良質な脂質が多く、血糖値が上がりにくいというえ、少量で満腹感も。特にアーモンドやクルミは糖質が少なくオススメです。

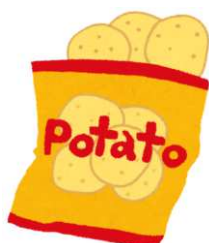


一方、カシューナッツやピーナッツは糖質がやや高めで、量は少なめにすると安心です。

大切なのは「無塩・素焼き」を選ぶこと。量の目安は「片手に軽くのる位」（10～15粒）。

②食塩不使用のポテトチップス

「どうしてもスナック菓子が食べたい!」。そんな時は「食塩不使用のポテトチップス」が少しだけ良い選択です。糖尿病では、塩分の摂りすぎ対策も重要です。



ただし食べ過ぎには注意。大袋で食べると止まらなくなるので、小皿に出して食べる、小袋のものを買うなど、工夫しましょう。

③高たんぱくヨーグルト

たんぱく質が豊富なヨーグルトですが、さらに強化された「高たんぱく」タイプが特におすすめです。糖質量は一般的なものと変わりませんが、ずっしりとした食べ応えがあり腹持ちも抜群。食べ過ぎを防ぐことができます。パッケージに「高たんぱく」と表記され、1個で10g程度摂れるものを選びましょう。



④(食事なら)冷凍弁当は便利

間食ではありませんが、食事の工夫として「冷凍弁当」もオススメです。スーパーやコンビニで、主食・主菜・副菜がセットになったものが手頃な値段でたくさん売られています。



最近のものは栄養バランスも良く、糖質量やカロリーも表示されています。料理がたいへんな日や疲れた日のために、“保険”としてストックしておくとう安心です。[ウラ面へ]

2. 注意したい食品 ～菓子パン！

菓子パンは、砂糖などの糖質だけでなく、バターやマーガリンなどの脂質も多く含まれ、血糖値が急上昇します。満腹感も続きません。



しかも買いやすい、食べやすい、片付けもいらない、とお手軽過ぎて危険です。

「禁止」まではしないまでも、「週1回まで」など、自分でルールを決めてみてはいかがでしょうか。

3. 手軽にできる工夫 ～油揚げスナック

簡単に手作り！ カリッとした食感のヘルシースナック。しかもお安い！



- ①油あげを細く切る
- ②クッキングペーパーに広げる
- ③電子レンジ500Wで4分加熱する
- ④軽く混ぜて広げなおす
- ⑤再度電子レンジ500Wで1～2分加熱する
- ⑥カラカラになったら、袋にに入れて味付けする

味付けは、青のり+味しお、カレー粉+味しお、マヨネーズ、ケチャップ、など工夫次第でいろいろ楽しめます。

以上のまとめとして、「今日からできること」3つ。

- ①間食をナッツor高たんぱくヨーグルトに
- ②冷凍弁当をストック
- ③菓子パンは「週1回まで」などルールを決める

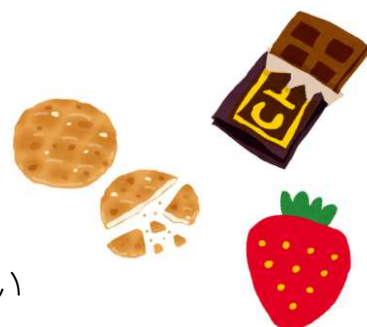


6/19糖尿病教室で試食してもらった「無塩ポテチ」と「油揚げスナック」

どれか1つでも今日から始めてみませんか。小さな一歩が血糖値の安定につながります。

《糖尿病 ○×クイズ》

1. 低血糖時にチョコレートを食べるのは、正しい
2. せんべいは甘くないけど、血糖値を上げやすい
3. 果物は自然な甘さなので、砂糖より血糖を上げにくい



【答え】

1. × チョコレートに含まれる脂質が糖分の消化・吸収を遅らせてしまうため、一刻も早く糖分を補給したい低血糖時の補食には適しません
2. ○ せんべいの原料は「米」です。ご飯が血糖値を上げやすいのはご存じですね！
3. × 「自然なものは大丈夫」ということはありません