

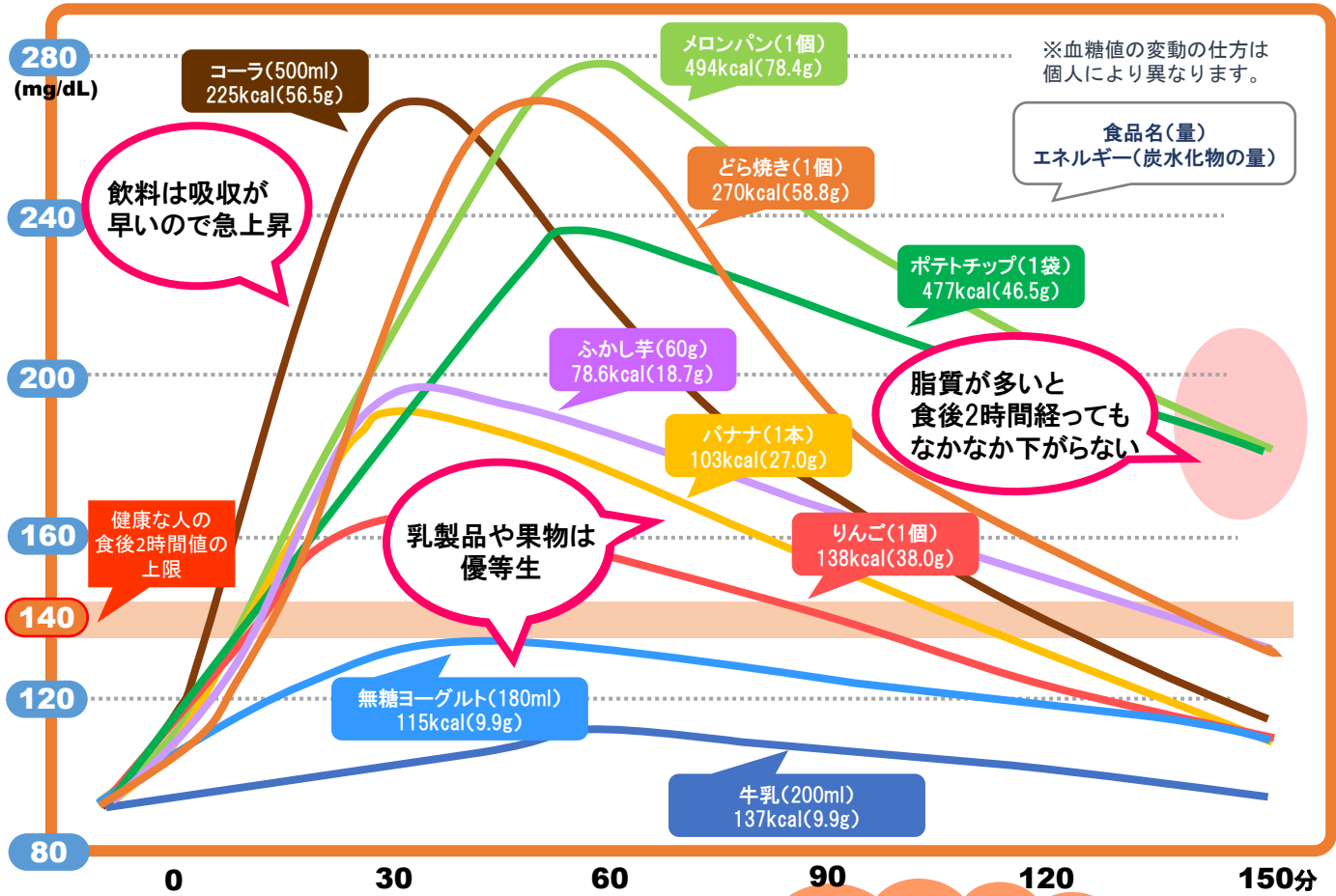
おやつ 間食の選び方のコツ

上手に選んで、楽しもう♪

おやつを食べると、食品に含まれる「炭水化物（糖質）」によって血糖値が上昇します。同じエネルギーの食品でも、含まれる糖質の量によって、食後の血糖値のパターンが異なります。血糖値のピークの高さ、下がり方に注目して、おやつを選んでみましょう。

◆おやつの種類と血糖値の変動例

※糖尿病の人がおやつを食べた場合



糖尿病ネットワーク 間食指導用パネル参考

栄養成分表示 製品 100gあたり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	□□g
炭水化物	★★g
-糖質	◇◇g
-糖類	◎◎g
-食物繊維	▲▲g
食塩相当量	☆☆g

商品の裏の「栄養成分表示」をチェックしよう！

- ✳エネルギー
- ✳炭水化物 (糖質・糖類)

夕食後の間食は控えよう！
朝まで血糖値が高い状態が続くことがあります

食べすぎは肥満や糖尿病の原因に！
間食の回数・量・質や運動とのバランスも考えよう

間食は気分転換や生活に潤いを与える役割も！
ルールを守って、おやつを楽しもう♪

関市は「週3回以上夕食後に間食をとる人」の割合が15.7%ありました(平成28年度国民健康保険特定健康診査質問票より)。糖尿病を予防するために、間食のとり方について考えてみましょう。関市ホームページ (<http://www.sity.seki.lg.jp/category/4-11-0-0-0.html>) にも、この情報を掲載しています。ぜひ参考にしてください。



二次元コードから入れます→