



## おやつ選びのコツ

小腹がすいたときは、甘いお菓子類やスナック類ではなく、不足しがちな栄養素を含む食品で、健康的に上手に小腹対策していきましょう。1日3食バランスよく食べたうえで、おやつはあくまで「おまけ」として捉えましょう。

★どうしても食べたいときには・・・

### 食物繊維の多いもの

焼き栗・昆布・茎わかめ・ところ天など

#### Memo

血糖値のあがりを緩やかにしてくれる、食物繊維の多い食品を選びましょう!



### ビタミン・ミネラルの豊富なもの

ナッツ・プチトマト・野菜スープ・野菜スティック など

#### Memo

不足しやすいビタミンやミネラルが多く含まれ、代謝が上がり体調改善にも効果的!



### たんぱく質がとれるもの

無糖ヨーグルト・豆乳・ゆで卵・チーズ・枝豆・小魚 など

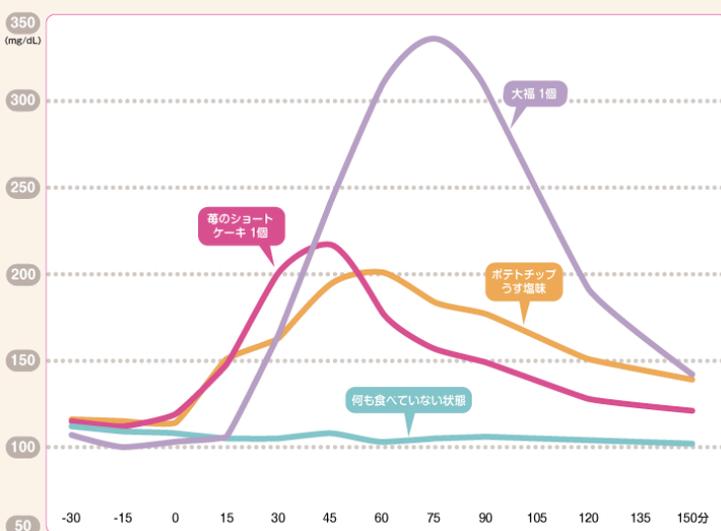
#### Memo

筋肉や骨が効率よくつくられるたんぱく質のとれるものがお勧めです!



\*ナッツは高カロリーのため1日10粒程度が目安。  
\*食べるなら1日の中で代謝が上がる日中の時間帯に。

### ★血糖値の上がり方



何を食べるかによって血糖値の上がり方も変わります。お菓子やスナック類は、大きく血糖が上昇してしまうので控えていきましょう。

\*データは、血糖コントロールが良好な境界型糖尿病患者さんが医師の指導・管理のもとテスト的に実施した一例

\*血糖値の上がり方、下がり方は、個人差があり、一般的に、インスリンの出方(タイミングや量)、インスリン抵抗性の程度などが影響します。

その他の健康情報は  
こちらから▼



【参考情報】糖尿病ネットワーク

<http://www.dm-net.co.jp/oyatsu-meijin/>