

# STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信第6号 2025.11.10 発行

食欲の秋、食べ物がおいしい季節になりました。患者さんからも、「涼しくなったので食欲がでてきて、食べてしまう。」という声がきかれます。好きなものを好きなだけ食べていると、血糖値が上がってしまいます。今回は**間食の選び方**や**どのタイミング**で摂取した方が良いかを考えてみます。(糖尿病を持つ方の間食について限定)

## 【どんな間食が良い？】

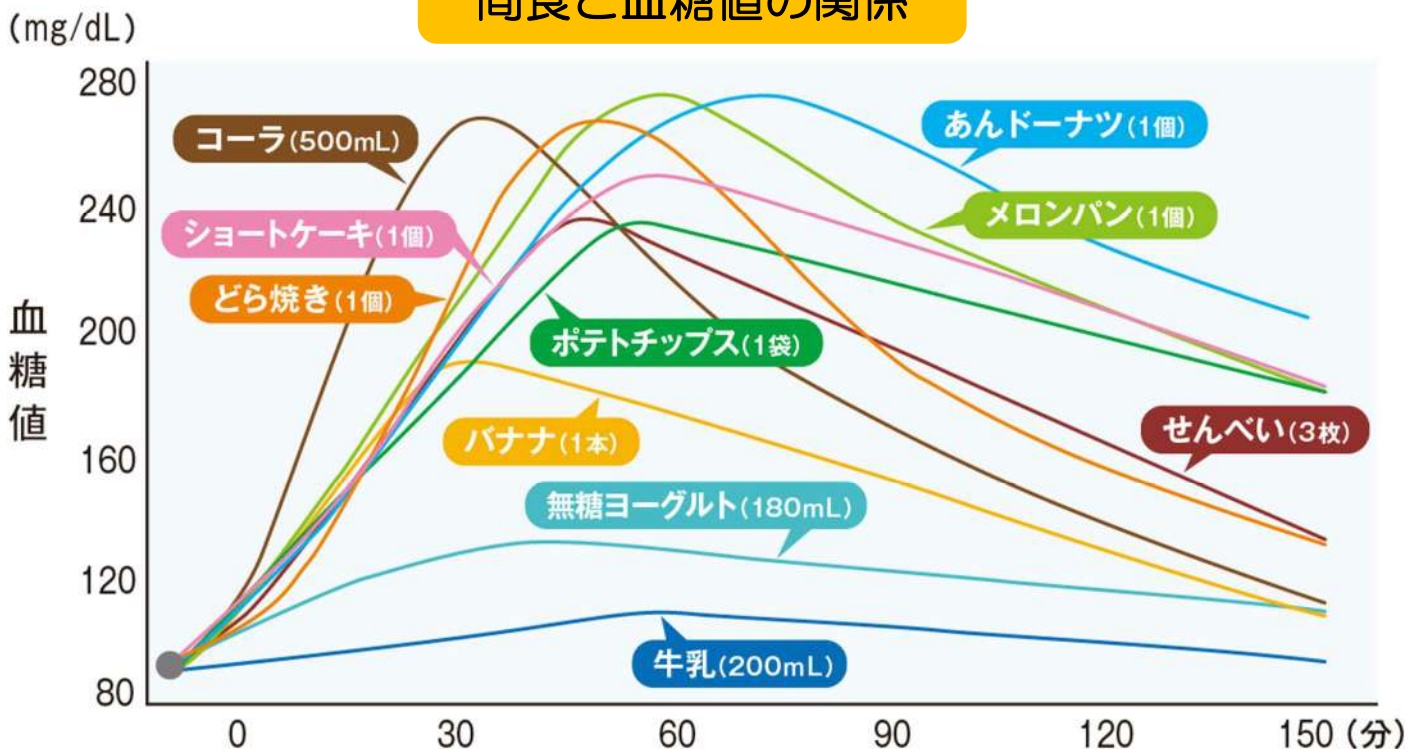
- 間食は **1日 200 kcal 以内**
- お菓子や菓子パンなどの単純糖質やコーラなどの飲み物は血糖値を急激にあげます。タンパク質と一緒に取ると血糖値の上がり下がりが**穏やか**になります。  
例えば、**ごま チーズ 豆が入っているおせんべい**  
菓子パンではなく、**ツナやたまごサンド**

- ナッツ類 (**20粒程度**)
- 果物 (**キウイ 1.5個 イチゴ 5粒 リンゴ 1/2個 みかん 2個等**)
- 乳製品 (**牛乳 ヨーグルト**)

## 【間食をとるタイミングは？】

- 食後2時間(食後2時間で消化吸収がおわるため、血糖値もさがる)
- 食後すぐに指示カロリー内でとる。
- なるべく午前中など活動量が多い時間帯

## 間食と血糖値の関係



間食をとるときは、**血糖値を急激にあげないようなものを選ぶ**ことや、**夕食後や眠前などの時間帯はさける**ことが大事です。

文責：成田

