

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）

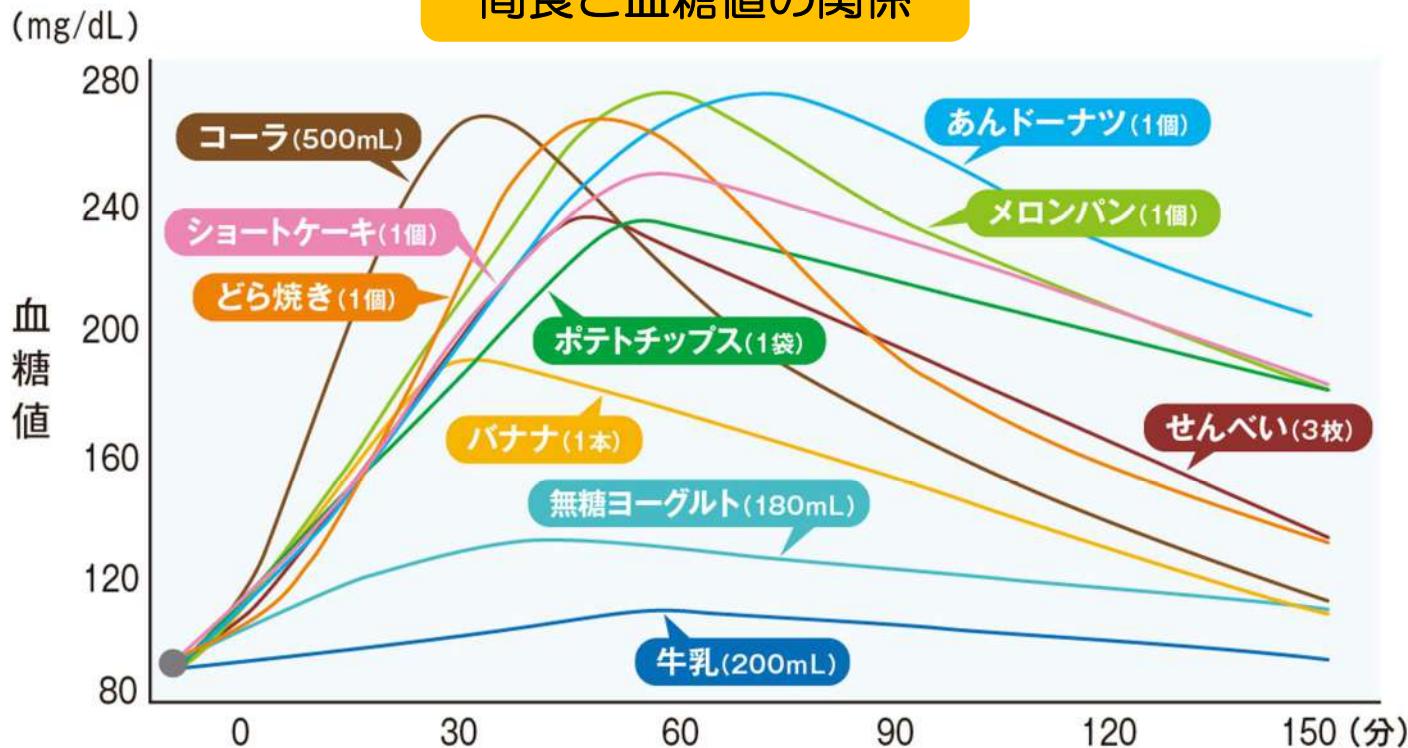
【どんな間食が良い？】

- ・間食は1日200kcal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、夕食後や睡前などの時間帯はさけることが大事です。

文責：成田

