

おやつについて、もっと知りたい方へ

# おやつを上手に楽しむ方法を考えましょう

間食をすると  
どうなるの？

- ▶ 食べすぎたり、栄養バランスが崩れやすく、血糖コントロールが乱れます。
- ▶ 糖尿病患者さんは、血糖値が上がりやすく、下がりにくいいため、間食を行うと血糖コントロールが健康な人よりも大きく乱れます。

## ●基本3食の血糖パターン

— 糖尿病患者さん：3食（指示エネルギー量での食事療法遵守）  
— 健康な人：3食



糖尿病の人

健康な人

朝食

昼食

夕食

## ●糖尿病患者さんが間食を行った場合の血糖パターン

— 糖尿病患者さん：3食+間食なし（指示エネルギー量での食事療法遵守）  
— 糖尿病患者さん：3食+間食あり（午後3時）

糖尿病の人

朝食

昼食

おやつ

夕食

血糖値が下がりきらないまま夕食。就寝中も高血糖状態が続きます。

\*グラフは、血糖コントロールが悪い糖尿病患者さんの例を参考にしています。

まとめ

糖尿病治療の基本である食事療法を成功させるには、間食コントロールが不可欠です。間食が療養生活にどのような影響を与えるのかを知り、上手に食べるための知識を身につけることが大切です。

指示  
エネルギー量

種類

タイミング

