

おやつとの上手な付き合い方

3つの大原則

“おやつ”の許容範囲は個人差がありますので、主治医および医療スタッフと相談しながら、自分に合った量や種類、食べ方などを見つけてください。

① 指示エネルギー量の範囲を超えない

1日の指示量の中でやりくり、市販品は必ずラベルチェックを!

② 食べる「タイミング」を考えて

寝る前はやめて、3食の食事に加えてみる等の工夫を

③ できるだけ低カロリーなおやつを選ぶ

市販品にも工夫された低カロリーおやつがあります

やってはいけない 5つの待った!!

1 テレビを見ながら 無意識に食べていた

気がついたときには
1食分のエネルギーに!

栄養成分表示 (1袋あたり)

エネルギー	430kcal	炭
脂質	26.8g	塩
		糖

2 おやつタイムはみんなと 同じもの、同じ量

おやつの量と内容は、
なるべく自分仕様で

3 運動にはスポーツ系 飲料が欠かせない!

意外に糖分が高い
んです

品名	清涼飲料水
原材料	ぶどう糖果糖 食塩、クエン

4 体によいので 果物をたっぷり!

食べ過ぎると
糖分の取りすぎに

5 寝る前に、 ちょっとひと口甘いもの

朝まで血糖値が
高いまま!

