おやつは上手に選んで楽しみましょう！

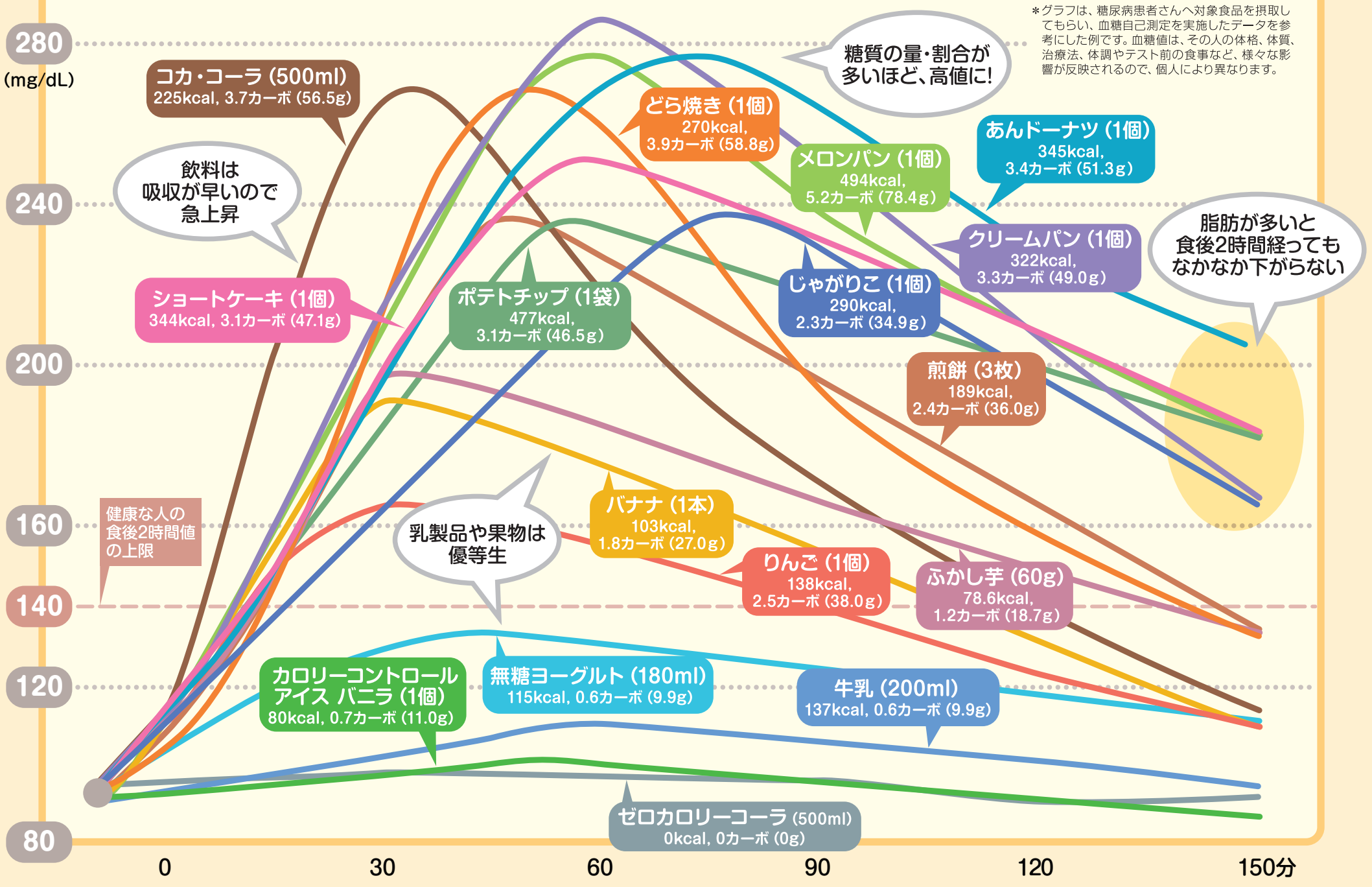
おやつを食べるとどうなるの？

食品に含まれる「炭水化物（糖質）」は、血糖値の変動に大きく影響します。ですから、摂取する食品に含まれる糖質の量によって、食後の血糖値の変化は異なります。間食を行う時間によっては、血糖値が十分下がり切らない状態で次の食事を摂ることになったり、血糖値が高いまま就寝し、朝まで高血糖の状態が続くことにもつながります。

食品に含まれる糖質量によって、食後の血糖値のパターンは異なります

［糖尿病の人がおやつを食べた時の血糖変動例］――血糖値のピークの高さ、下がり方に注目してみましょう

＊グラフは、糖尿病患者さんへ対象食品を摂取してもらい、血糖自己測定を実施したデータを参考にした例です。血糖値は、その人の体格、体質、治療法、体調やテスト前の食事など、様々な影響が反映されるので、個人により異なります。



おやつを賢く「選ぶ」コツ

- 商品裏「成分表示」のエネルギー量、炭水化物（糖質）量を必ずチェック
- その時食べる分だけ、時間をかけて選ぶ
- 1食分のサイズが大きいもの、トッピングが多いものは要注意
- お腹がすいている時に買い物しない、買いだめしない