

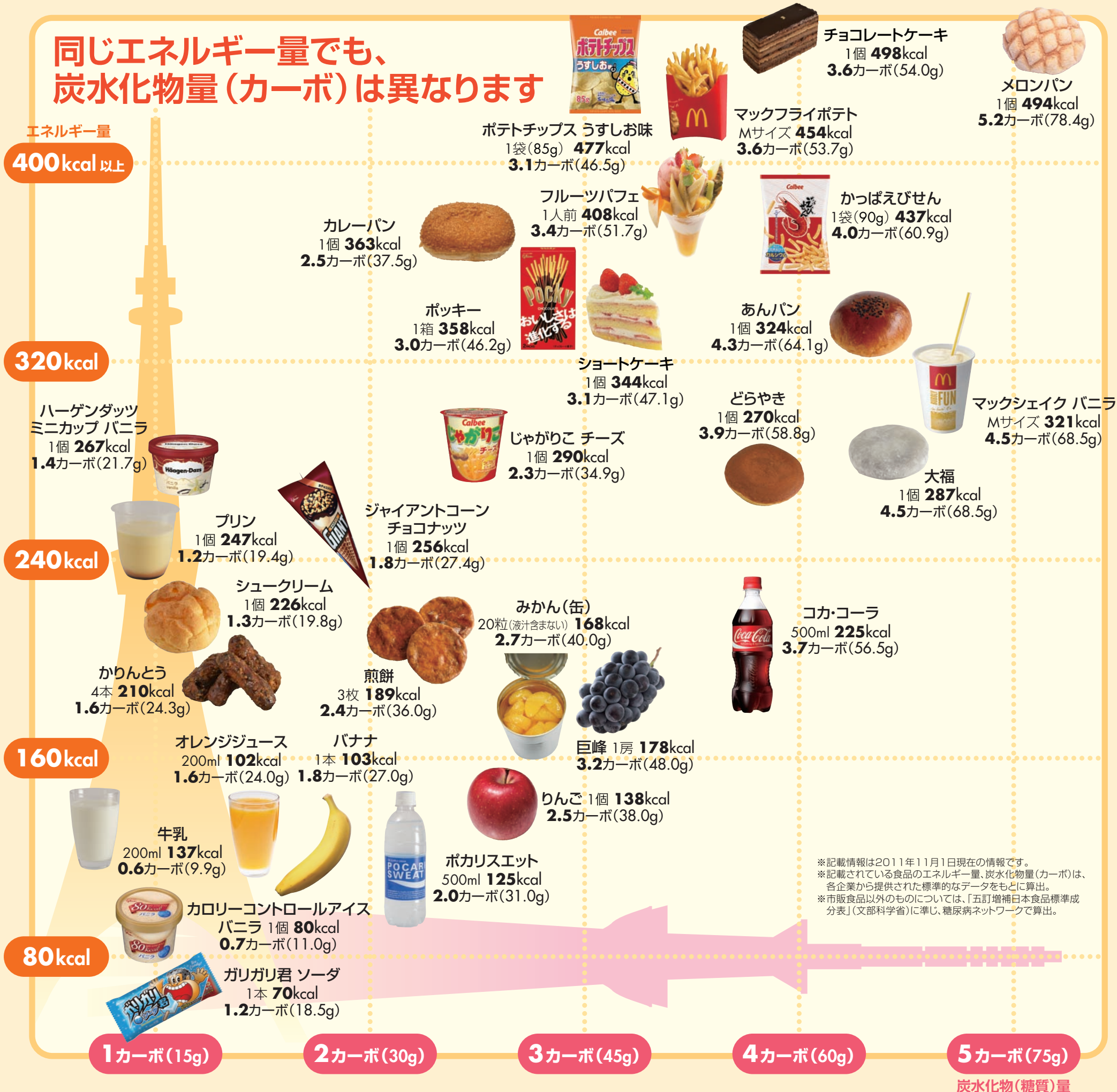


おやつを上手に「楽しむ(食べる)」コツ

血糖コントロールや指示エネルギー量を考慮しながら楽しみましょう

- ★ **エネルギー量や炭水化物量(カーボ)の高いものは、量を調節**
1日の「指示エネルギー量」の範囲内で、やりくりしましょう
- ★ **食べる時間・タイミングを考えて**
寝る前はやめて活動量の高い午前中にしたり、食事と一緒に摂る等の工夫を
- ★ **ひと口で食べてしまわず、ゆっくりと味わって食べる**
お茶と交互に食べる等の工夫を
- ★ **おやつを無意識に食べない**
習慣化せず、決めた日・時間に

同じエネルギー量でも、炭水化物量(カーボ)は異なります



※記載情報は2011年11月1日現在の情報です。
※記載されている食品のエネルギー量、炭水化物量(カーボ)は、各企業から提供された標準的なデータをもとに算出。
※市販食品以外のものについては、「五訂増補日本食品標準成分表」(文部科学省)に準じ、糖尿病ネットワークで算出。