



# D C T 通信 vol. 11

## 間食と上手につきあおう！

「甘いものは絶対ダメ！」とっていませんか？

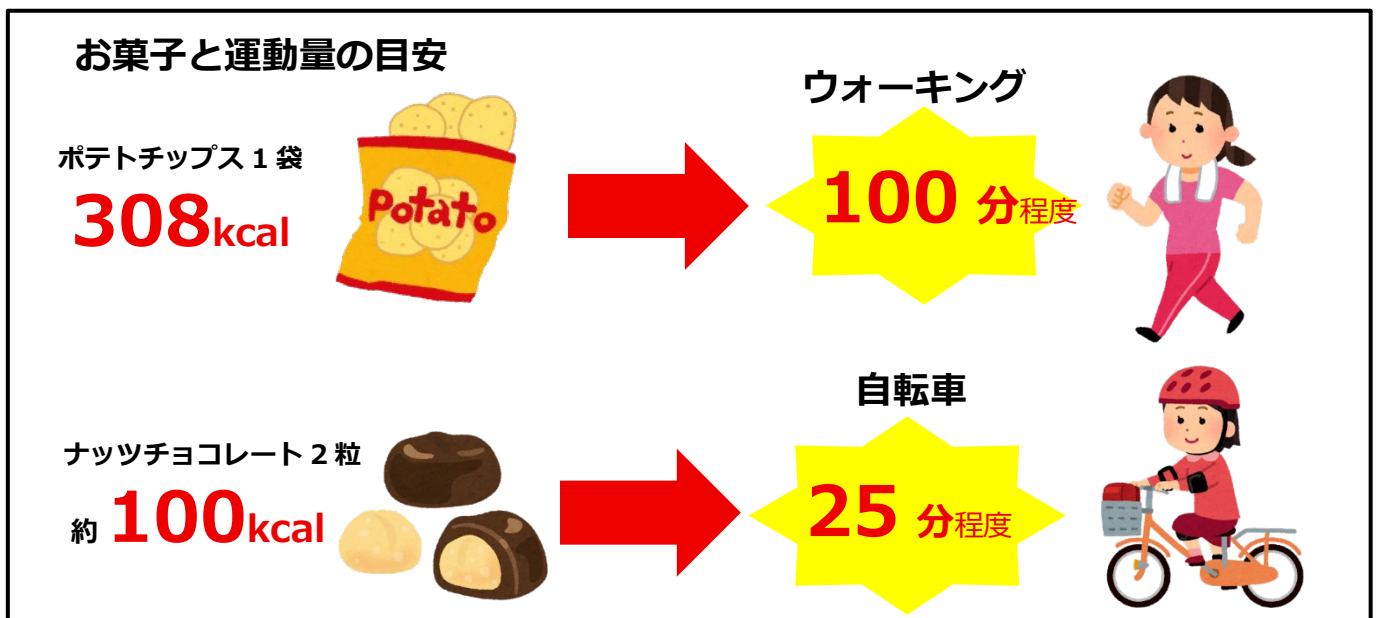
糖尿病の食事療法では“食べてはいけない”ではなく“食べ方”が大切です。

食べる量や回数を意識することで、血糖値への影響を減らしながら楽しむことが出来ます。

間食は知らないうちにエネルギーを多く摂ってしまいがちです。

お菓子のエネルギーを消費するには、意外とたくさんの運動量が必要です。

たとえば…



このように、お菓子は小さく見えても意外と高エネルギーで、消費するのにかなりの運動量を要します。

「少しだけ」のつもりが、積み重なると血糖値や体重に影響してしまうのです。

だからこそ…

- ・ 袋のまま食べず小皿に出す
- ・ 食べる時間を決める
- ・ “ながら食べ”をしない
- ・ 毎日ではなく“楽しむ日”を作る

など食べ方を工夫することが大切です。

“食べる量”と“動くこと”を意識しながら、上手につきあっていきましょう！

※療養上の指導等に関するご相談は糖尿病療養指導士にいつでもご相談ください。