

青なぎ通信

2024. 3月発行 (第27号)
 氷見糖尿病対策推進連絡会作成
 事務局：高岡厚生センター氷見支所
 監修：福田内科医院 福田一仁院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

間食は賢く選び、上手に楽しむ♪

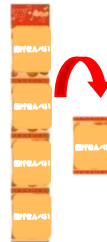
- ◇選び方：種類や量を工夫（80～160kcalが理想。多くても200kcal以内に）
 1日あたりのエネルギー量（食事+間食）＝主治医の指示範囲内に
- ◇タイミング：時間を決める（夜食は控え、午後3時や運動前などに）

◎小袋や個包装を選ぶ（食べ過ぎを防ぐ）

【揚げせんべい】



大袋(65 g)
 エネルギー 345 kcal
 炭水化物 36.8 g



小袋(20 g×4袋)
 1袋あたり
 エネルギー 107 kcal
 炭水化物 11.2 g

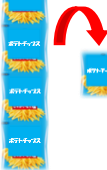
【ポテトスナック】



大袋(60 g)
 エネルギー 340 kcal
 炭水化物 33.0 g



小袋(27g)
 エネルギー 88 kcal
 炭水化物 7.5 g



小袋(12g×4袋入)
 エネルギー 65 kcal
 炭水化物 7.0 g

【チョコレート】



1枚(50 g)
 エネルギー 275 kcal
 炭水化物 28.3 g



1粒(4g前後)
 エネルギー 25 kcal 前後
 炭水化物 2.5 g 前後

◎炭水化物（糖質）が少ないものを選ぶ（血糖値を上げにくい）

【あんぱん】



1個(100 g)
 エネルギー 267 kcal
 炭水化物 50.3 g



【ツナ・野菜入りサンドイッチ】



1個
 エネルギー 150 kcal
 炭水化物 12.8 g

食品の置き換えの他、糖質カット
 やカロリーオフの商品も活用

◎食事で不足している栄養を補足

<果物>
 ビタミンC・食物繊維など

【みかん(2個)】

エネルギー 98 kcal
 炭水化物 22.6 g



*果物の適量は、両手の人差し指と親指で作った輪に入るくらい

<ナッツ類>
 ビタミン・ミネラル・食物繊維など

【ピーナッツ(15g)】

エネルギー 86 kcal
 炭水化物 1.5 g



<乳製品>
 カルシウム・たんぱく質など

【無糖ヨーグルト(120g)】

エネルギー 67 kcal
 炭水化物 4.6 g

