

知って得する糖尿病講座 第3号

三木山陽病院 内科

甘〜い誘惑に負けていませんか？

ついついお腹が空いて…と間食が多くなっていませんか？カステラ1切れ、まんじゅう小1ケがご飯軽く1杯のエネルギーに相当します。ついつい食べる間食で、血糖コントロールを乱してしまうのです。



全部同じエネルギーです (160kcal)

果物にもご用心

果物はブドウ糖、果糖が多く含まれており、摂りすぎると血糖値や中性脂肪を上昇させます。ビタミンCが多く含まれるからと、たくさん食べることは禁物です。1日の摂取量の目安は150～200g位（りんご半分程度）です。

清涼飲料水

清涼飲料水は口当たりよく冷やして飲みますが、実は驚くほど砂糖が入っています。水分補給はお茶や水にしましょう。

商品名	容量 (ml)	エネルギー (kcal)	商品名	容量 (ml)	エネルギー (kcal)
カルピスウォーター	350	161	オロナミンC	120	79
はちみつ・レモン	350	150	缶コーヒー	190	67
ファンタオレンジ	350	115	缶コーヒー (微糖)	190	40
ポカリスエット	340	92	缶コーヒー (ブラック)	190	0
コカ・コーラ	350	137	りんごジュース 果汁100%	160	74
コカ・コーラ zero	350	0	トマトジュース	160	32

間食を減らすには…

- おやつや果物の買いだめは避けましょう。
- 決まった時間にきちんと食事を摂りましょう。
- 低カロリーの甘味料を上手く使いましょう。