

# 栄養管理科便り

HR5. 5月第1号  
発行：栄養管理科

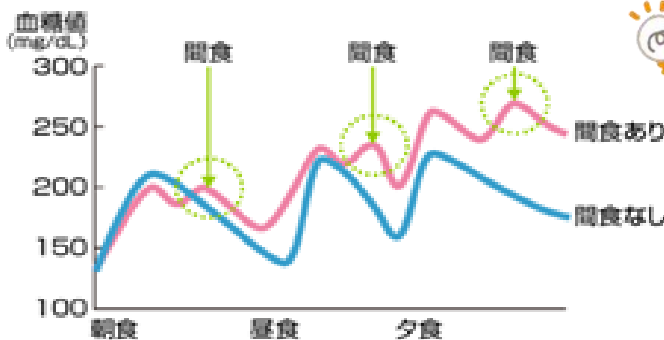
## 血糖値の上昇を防ぐ間食について

「糖質」は、血糖値の変化に大きく影響を与える栄養素です。糖質はごはん、パン、麺類、お菓子などいろいろな食べ物に含まれています。食後の血糖値の変化は食事や間食の種類によって異なり、糖質の多い食品を食べるほど血糖値が上がります。間食は食べる時間、食べる物や量を工夫しましょう！



## 間食のタイミング

夕食後や就寝前の間食は控えましょう。夕食後や就寝前に血糖値が上がってしまうと体の中の糖分はエネルギーとして使われずに脂肪となってしまいます。また、起床時の血糖値が高いままになってしまい、血管への負荷も大きくなってしまいます。さらに、3食の食事の間に間食を入れるだけでも、血糖値が下がりがきる前に再び上昇してしまい、高血糖状態が続くことになってしまいます。



### □食事のすぐ後

→1日の血糖上昇回数を一定にできる

### □運動や活動をはじめる前

→エネルギー消費が期待できる

## おすすめの間食

おすすめの間食は、**果物**、**ナッツ類**、**たんぱく質**です。



### 【果物】

ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。しかし、食べ過ぎは中性脂肪の増加、体重増加に影響します。**1日80kcal**（例：みかん2個、りんご0.5個、キウイ1.5個）を目安に摂取しましょう。

### 【ナッツ類】

LDL コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を防ぐ作用が期待できます。しかしカロリーが高いため**1日25~35g**（20粒程度）に抑え、また塩分取り過ぎ防止のため**無塩タイプ**を選ぶようにしましょう。

### 【たんぱく質】

血糖値の変動を緩やかにする働きが期待できます。**チーズ**、**無塩ヨーグルト**、**小魚**、**ゆで卵**などには、糖質が少なく、腹持ちもよくなるためおすすめです。

☆食べ過ぎ防止対策として、「小分けタイプの購入」「見えるところにお菓子を置かない」「買い置きをしない」など様々な方法があるので、自分に合った方法を見つけましょう！

