

おやつを食べ方～糖尿病の方へ～



！ おやつを食べる際の注意点

●食べる量を守りましょう

1日 **糖質:10g**
エネルギー:80kcal

●低糖質のおやつを選びましょう

・ゼリー
・おからクッキー
・小魚アーモンド
・梅昆布 等

ロカボマークを参考にしましょう！

●タイミングを守りましょう

- ①3食の食事の一部として食べる
- ②運動前に食べる
- ③夕食後は避ける



←このマークが目印！



ロカボマークとは？

「ロカボ」という糖質制限の食事を推奨する食・楽・健康協会が、ロカボ普及のために作成したマーク

➡ 糖質量に配慮された**低糖質商品の目印**！



おやつに糖質 10g ってどのくらい？

			
ショートケーキ 約 1/5 個分	シュークリーム 約 2/3 個分	プリン 約 2/3 個分	大福 約 1/3 個分
1 個 100g 当たり 糖質 44g	1 個 60g 当たり 糖質 15g	1 個 100g 当たり 糖質 15g	1 個 50g 当たり 糖質 27g
			
どら焼き 約 1/5 個	せんべい 約 1 枚	クッキー 約 2 枚	ミルクチョコ 約 3 個
1 個 70g 当たり 糖質 45g	1 枚 10g 当たり 糖質 9g	1 枚 8g 当たり 糖質 5g	1 個 5g 当たり 糖質 3g

選んで欲しい口カボのおやつ



1袋(36g)160kcal
糖質 6.4g 脂質 9.4g



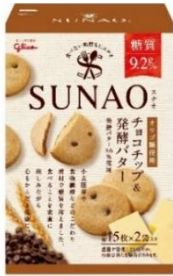
1個(120ml)80kcal
糖質 5.8g 脂質 5.7g



1本(10g)52kcal
糖質 3.1g 脂質 4.4g



1個(8.7g)38kcal
糖質 3.5g 脂質 2.7g



1袋(31g)142kcal
糖質 9.2g 脂質 8.4g



1個(75g)64kcal
糖質 3.3g 脂質 4.8g



1袋(24g)104kcal
糖質 5.8g 脂質 4.3g



1袋(12g)29kcal
糖質 1.6g 脂質 0.4g

多い

脂質

少ない

なぜ糖尿病の人は間食を控えないといけないの？

下の図のように食事の間におやつを食べると高血糖の状態が続きます

高血糖の状態が日常化すると…

糖尿病網膜症・糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症などの合併症に繋がります。
失明や**足の壊死**、**透析**のリスクが高くなります。



おやつは**食べないこと**が**1番好ましい**ですが、どうしても食べたい場合は**種類や量、時間帯**に気をつけ、**血糖値の上昇**をなるべくおさえましょう！