



クイズ
・答え



Q

血糖コントロールを考えて、おやつに選ぶなら？

- A シュークリーム
- B バイクドチーズケーキ
- C ショートケーキ

A

A シュークリーム

今月の
健康
コラム



「血糖コントロールを考えたおやつ選び」

おやつは適切に楽しめば問題ありませんが、食べ過ぎは血糖値のバランスが崩れてしまいます。上手に選んでコントロールしましょう。

糖質



糖質は、体の中で分解されてブドウ糖になり、血液の中に取り込まれて、全身へ運ばれます。血液中のブドウ糖の濃度が血糖値で、食べ物を食べると必ず血糖値は上がり、糖質が多いほど高くなります。

食べた後に血糖値が急激に上がらないようなおやつの選び方が、糖尿病などの病気を防ぐためには大切！



おやつ選びと
食べ方の
ポイント

- ・小麦粉や砂糖が少ないものを選ぶ …材料を考えてみましょう。
- ・小さいものを選ぶ …単純に食べる量を減らしましょう。
- ・食物繊維を一緒にとる…糖質がゆっくりと吸収されます。
- ・規則正しく食べる…時間と量を決めましょう。



ケーキが食べたい！そんな時は…

シュークリーム (1個:約60g)	レアチーズケーキ (1切れ:約100g)	バイクドチーズケーキ (1切れ:約100g)	ガトーショコラ (1切れ:約100g)	ショートケーキ (1切れ:約100g)
糖質 約15.4g	約22.1g	約23.3g	約37.0g	約43.6g

レアは小麦粉を使わないので、バイクドよりも糖質は少ない。タルトやクッキー生地の少ないものを選びましょう。

生地やクリームには、小麦粉や砂糖がたっぷりと使われています。生地が軽そうなもの、クリームや果物が少ないものを選びましょう。

注意 糖質が少ない＝カロリーが低いわけではありません。

低糖質でも、脂質が多ければカロリーは高くなります。カロリーにも気を付けながら食べましょう！

*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

