



クイズ
・答え



Q

成人の1日のおやつを目安量は？

- A 150kcal/日
- B 200kcal/日
- C 300kcal/日

A

B 200kcal/日

今月の
健康
コラム



「血糖値を上手にコントロールしよう！」

炭水化物の一種である“糖質”をとることで、血糖値が上がります。この糖質は、私たちが生きていく上で必要な栄養素ですが、とり過ぎると病気に繋がることもあります。血糖値が高すぎる状態が続くことのないよう、上手にコントロールすることが大切です。



高血糖はなぜいけない？

『高血糖』

血管内に必要以上の“糖”がある状態

糖尿病は

高血糖が慢性的に続く病気

『血管に負担』

毛細血管が傷つき、動脈硬化などが起きるが自覚症状は無いことが多い

『重篤な病気に』

心疾患・脳血管疾患・網膜症・腎症・神経障害など様々な病気に繋がる可能性がある

／／こうなる前に対策を／／

糖質を多く含む食材

とり過ぎに注意しましょう。

『ごはん』



『めん』



『パン』



『いも類』



『菓子類』



『甘い飲み物』



おやつは1日 **200kcal** 以内に！

✿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。

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。糖質と一緒に、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などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

