



糖尿病通信

—115—

糖尿病と上手にお付き合いするために

おやつ(間食)について考えましょう。

ダメとわかっているにもかかわらずおやつ(間食)です。それなら、なるべく上手に食べましょう。

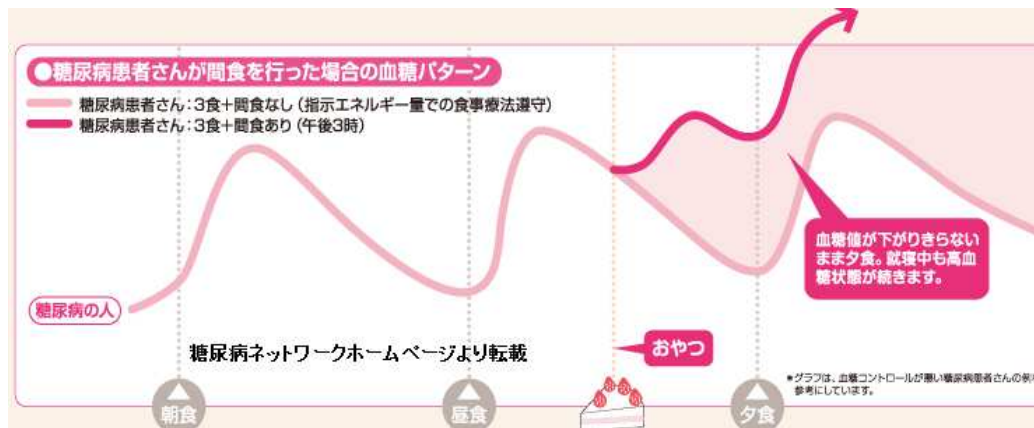
1. おやつと間食

糖尿病は食事制限のある病気です。食べてはいけない物はありませんが、体を守るためには血糖が上がりにくい方法を考えながら食べなくてはなりません。

一般に『おやつ』というのはお菓子やデザート、ジュースなどの嗜好品で、『間食』とは 3 食の間に食べるもの全般をさし、夜食などの軽い食事も含まれます。

2. おやつを食べると血糖は？

お菓子には炭水化物や糖分が多く含まれていて、血糖上昇は必ず起こります。また夜食もラーメンやおにぎりなど炭水化物が多く含まれているものやカロリーの高いものが多く、血糖だけでなく体重増加も困りますね。糖尿病の患者さんはいったん血糖が上がると簡単には下がりません。さらに間食をすると、本来血糖が下がっているはずの『食間』がなくなり、常に高



血糖が続くこととなります(上図)。このような状態は合併症を進行させてしまいます。

3. それでも食べたい、それなら何を食べましょう

それでもおやつを食べたいときには、できるだけ血糖が上がりにくいように糖分や炭水化物の少ないものを選びます。乳製品や果物などが良いとされていますが、一度にたくさん食べるとカロリーのとり過ぎや中性脂肪の上昇などが問題になります。果物は握りこぶし1個分、乳製品なら無糖ヨーグルトやカフェオレにラカントなどで甘さを加えた物はいかがでしょうか？チーズはカロリーが多く太りやすいので要注意です。洋菓子ならケーキよりもコーヒゼリーやシンプルなプリンがお勧めです。ポテトチップスなどのスナック類は食感が軽いのでつい食べ始めると止まらなくなります。たまに食べるならできるだけ小さい袋を買きましょう。塩分の取り過ぎも良くないですね。おやつが入っていた箱や袋の裏に書いてある成分表を見る習慣をつけましょう。カロリーや炭水化物の量が記載されています。砂糖の入った飲み物は一気に血糖が上がるのでやめておきましょう。スポーツドリンクや栄養ドリンクもやめましょう。夜小腹がすいたら

豆腐や納豆を食べると言う人もいます。血糖は上がりにくく、満足感が得られる方法です。

4. 食べるタイミングは？

『食間』をつくり、すい臓に休息を与えるために食事の際のデザートとしておやつを食べるという方法があります。

その時には主食やおかずの

中の炭水化物を減らしてバランスをとることがお勧めです。和食は味付けに砂糖を多く使うので、味付けを工夫したり、煮物をお浸しにしたりして砂糖を節約し、その分デザートに回すといいかもしれません。

夜は身体の活動が少ないだけでなく、ホルモンや神経の働きでエネルギーを消費しにくくなります。デザートをも夜より朝にして活動的な1日を過ごしましょう。

また、運動や体を使う労働の前に食べると、上がった血糖を筋肉が使うことになるので、血糖値の上昇は多少緩やかになると思われます。

5. 日頃のコントロールを良くして自分にごほうび

糖尿病がないからと言って無制限におやつを食べたら体にいいはずがありません。どんな人も健康のため節制は大事です。そして“がんばったら”ごほうびです。我慢したあとなら一層おいしく味わえるはず！普段の食事とご褒美のおやつを上手にとるために栄養指導も利用しましょう。内科 柳沢 徳山

