

「おやつ」の上手な摂り方



- ①おやつは食べる時間と量を決めましょう。
⇒夕方より前に、1日1回200カロリー以内にしましょう。
- ②食事は1日3回、決まった時間に食べましょう
「食事の回数や量を減らす」「食事を簡単にとる」は
お腹が空きやすくドカ食いやだらだら食べに繋がります
- ③食後は歯を磨いてリフレッシュし、だらだら食べを防ぎま
しょう。食べたくなったらガムを噛むのもおすすめです。
- ④「〇〇は血糖値によい」を買うよりも、まず「1日3回の食
事とおやつは1日1回まで」を続けてみましょう。

「おやつ」で注意したいポイント

1 市販品パッケージ裏面の表示をチェックしましょう

「エネルギー」が高いほど高カロリーです。
また「糖質」と書かれた表示の量が多いほど、
血糖値が高くなりやすいです。

食べるときに
裏面を見てみよう！

栄養成分表示(1食〇〇g当たり)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
—糖質	〇〇g
—食物繊維	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

2 血糖値をあげにくい食品表示例(原材料名)

①人工甘味料

アセスルファムK、アスパルテーム、スクラロースなど

②食物繊維

※イヌリン、難消化性デキストリン、グルコマンナンなど

③特定保健用食品、機能性表示食品

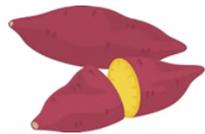
カテキンを多く含むお茶や野菜ジュースなど

※お腹がゆるく
なりやすいため、
過剰摂取に
要注意！

※①～③はたくさん摂るほど効果があるということではありません。
まず食生活を見直すことが大切です。

血糖値をあげにくいおやつ(200kcal以内)

- ・さつまいも(小1本)
- ・とうもろこし(1本)
- ・こんにゃくゼリー(1パック)



- ・キウイフルーツ(2個まで)

- ・りんご(1個)



- ・ナッツ類(片手ひとつつかみ程度)

身近なおやつ(200kcal以内)

- ・アイス(バニラ味) 2/3個

- ・板チョコレート(2/3枚)

- ・プリン 1個



- ・メロンパン(1/2個)

- ・イーストーナツ(1個)



※身近なおやつ(例)は、砂糖や脂肪分をより多く含むため食べすぎに注意しましょう。