




糖尿病教室 おやつ

★おやつの上質な食べ方

- ①おやつは1日1回にする
- ②間食(おやつ)は1日80~160kcalまでにする。
- ③昼食と夕食の間(3時)ぐらいに食べる。
(夕食後は絶対に禁止!)
- ④お菓子の買い置きはしない
- ⑤小袋に入ったものにする
- ⑥食べ過ぎてしまったら夕飯で調整する

間食のエネルギーに相当する運動量

間食		運動量	
缶コーヒー	1本250ml	なわ飛び連続10~15分	
アーモンドボール チョコレート 大福もち シュークリーム	6粒 30g 1個 65g 1個(小) 60g		階段上り下り 25~30分
ショートケーキ どら焼き	(1/8切れ) 100g 1個 100g		自転車(平坦な道) 普通の速さで 1時間(10km)
ポテトチップス(大)	1/2袋 75g		ジョギング 120m/分で 1時間(7km)

お菓子をごはんに変換すると

お菓子	エネルギー	ごはん(杯)
串団子(あん・しょうゆ)	100kcal	0.6杯
カスタードプリン	126kcal	0.8杯
草もち	137kcal	0.9杯
水ようかん	137kcal	0.9杯
シュークリーム	147kcal	0.9杯
ねりきり	158kcal	1杯
きんつば	158kcal	1杯
カステラ	160kcal	1杯
最中	171kcal	1.1杯
桜もち	190kcal	1.2杯
甘辛せんべい	190kcal	1.2杯
アイスクリーム	212kcal	1.3杯
あんパン	224kcal	1.4杯
大福もち	235kcal	1.5杯
クッキー	261kcal	1.6杯
ショートケーキ	275kcal	1.7杯
チョコレート	279kcal	1.7杯
どら焼き	284kcal	1.8杯
アップルパイ	304kcal	1.9杯
ドーナツ	310kcal	1.9杯

※ごはん軽く1杯=100g・約160kcal