

糖尿病教室 間食



北田内科クリニック
2009/06/04

糖尿病の患者さんは「甘いもの」を食べてはいけないというわけではありません。しかし、なるべく口にしないしてほしい食品ではあります。1日の指示単位(決められたカロリー)には菓子類などの嗜好品分は含まれません。どうしても、食べたい時は、**決められたカロリー内におさまるようにし、80~120kcalまでにして下さい。**

★お菓子はなぜ気をつけなければならないか？



お菓子やジュースなどは食事療法を行う上で必ずとらなければならない食品ではなく、栄養的にも糖質や脂質に偏りがちです。また量、食べる時間、回数などが多くなり血糖コントロールの乱れや肥満の原因になります。和菓子や洋菓子にはたくさんの砂糖が使われています。例えば、カステラ1切れには砂糖が約25gも含まれていますが、これは糖尿病患者さんが調味料として使ってよい砂糖1日量の2.5倍以上にもなります。

※主食とお菓子の違いについて

ご飯やパン、麺類、芋などに含まれる糖質は「でんぷん」で、胃で消化、分解されてブドウ糖になり、小腸から吸収されて徐々に血糖値を高めます。これに対して菓子類に使用されている砂糖は消化吸収が早く、血糖値を高めます。

★ソフトドリンクについて



100%天然果汁のジュースを含めたジュース類や、お茶以外の清涼飲料、サイダーやコーラなどの炭酸飲料には、いずれも**1缶に20~30g前後**の砂糖が使われています。こうした飲みものをとれば血糖値が急激に上昇し、病気が悪化します。すると、「病気が悪くなるせいで、さらに喉が渇く」「渇くからまた飲む」という悪循環を繰り返すこととなります。

※清涼飲料水の「カロリーゼロ」「ノンカロリー」について

「カロリーゼロ」「ノンカロリー」と表示されていても、実際には少量のエネルギーが含まれていることがあります。これらの飲料は禁止する必要はありませんが、**甘さに慣れすぎないためにも**、常用は好ましくありません。

※天然果汁100%のジュースについて

果汁100%ジュースには「濃縮還元」と「ストレート」の2種類があります。「濃縮還元」はしぼった果汁から水分を飛ばし4~6倍程度まで濃縮して冷凍保存しておき、使うときに水を加えてもとの濃度に戻すという製法です。味のばらつきをなくす為に香料を入れて調整しているものが多いようです。一方、「ストレート」とは果汁をしぼってそのまま容器に詰めたもので、旬の時期に収穫した果実をすぐに

糖尿病教室 間食



北田内科クリニック
2009/06/04

しばってジュースにしています。一般的に濃縮還元よりも素材のものの美味しさが味わえます。

どちらも100gのエネルギーはほぼ同じです。

しかし、甘さ調節のために濃縮還元果汁に5%以下のハチミツを加えた場合でも、『果汁100%』と記載することが認められています。

この場合は「加糖」と表示が書いてありますのでよく表示を見てください。

また、1Lのジュースには、10個以上の果物が入っています。つまり「ジュースをたくさん飲むことと果物をたくさん食べることは同じ」といえ、**血糖上昇とともに中性脂肪の上昇も考えられますので注意が必要です。**

★果物の食べすぎも血糖値を上げる原因となります



果物の甘味はブドウ糖と果糖で吸収が早く、血糖値を急激に上げる原因になります。野菜を十分に摂取し繊維とビタミンの補給が出来れば、しいて果物の摂取の必要はありません。1日に1単位(80キロカロリー)程度としましょう。

朝の果物…金 昼の果物…銀 夜の果物…銅 と言われています。朝とることをおすすめします。

★「はちみつ」も急激に血糖値を上昇させます

「はちみつ」には少量のアミノ酸や有機酸が含まれていますが、80%は糖質で、ブドウ糖と果糖を多く含んでいます。ブドウ糖は血糖を急激に上昇させ、果糖は体内で中性脂肪に変わりやすいので、動脈硬化予防のためにも注意が必要です。

★生活にうるおいをもたせるためには



人工甘味料などを利用して、手作りのお菓子をつくってもよいかも知れません。しかし基本的には嗜好品の摂取は控え、甘さになれないよう出来るだけ間食を取らない生活習慣を身につけることが大切です。しかし、どうしても市販のお菓子を食べたい場合は80kcal～120kcal内に抑え、つぎの注意事項を守る事が必要です。

1. 食事療法が守られていること
2. 肥満のため減量中でないこと
3. お菓子の食べる量が守られていること
4. 寝る前はさけること
5. 間食を食べた時は運動量を負荷すること
6. コーヒー、紅茶は砂糖を入れないで飲む