

# 血糖値を上げにくいおやつの食べ方

チェック こんなことありませんか？おやつの食べ方チェック！



水分補給に…  
スポーツドリンク  
を飲む

飲料に含まれる糖は吸収が速いので、  
飲むと血糖値が急上昇します。

スポーツドリンクや果汁飲料などにも、他の清涼飲料水と同じくらい吸収が速い糖が含まれています。水分補給には水や麦茶を、息抜きには無糖のコーヒーや紅茶、ハーブティーなどを選びましょう。



ゆっくりと食事をする時間がない…  
菓子パンで  
済ませる

糖質の多い食品は血糖値を上げます。  
また、早食いをすると血糖値が急上昇します。

パンならサンドイッチなど、具のあるものを選びましょう。落ち着いて食事がとれるように、1日のスケジュールを調整することも大切です。



職場でお菓子が配られる…  
クッキーなどを  
食べる

血糖値が下がる時間にお菓子を食べると、  
1日中血糖値が高い状態が続きます。

上手に断る理由を考えておきましょう。  
受け取ってもその場では食べず、ランチの後に  
少量ずつ楽しみましょう。



夕食後に…  
デザートとして  
食べる

夜は昼間より血糖値が上がりやすく、遅くに食べると、就寝中も高い血糖値が続きます。

夕食後にデザートや果物を食べる習慣はやめましょう。夕食後すぐに歯みがきをするのがおすすめです。果物は朝食に添えましょう。

ココから変える！

# 血糖値を上げにくいおやつを食べ方

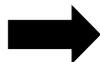
## 飲料を変える！

**糖質を含む飲料**  
(清涼飲料水・果汁飲料・栄養ドリンクなど)



### 【Better】

- 缶コーヒーは微糖を選ぶ
- 低カロリーのものを選ぶ  
(カロリーオフ)



### 【Best！】

- **糖質を含まない飲料を選ぶ**  
(水・炭酸水・お茶・無糖コーヒー・無糖紅茶など)

POINT

普段の水分補給は糖質を含まないものにしましょう。

## 種類を変える！

**糖質と油脂の多い菓子**  
(ドーナツ・クッキー・菓子パン・スナック菓子)



### 【Better】

- 食物繊維の多いお菓子に  
(小麦胚芽・全粒粉入りなど)
- 芋・栗・果物など  
(干し芋・甘栗・バナナ・ドライフルーツなど)



### 【Best！】

**糖質の少ない食品**  
(乳製品・ナッツなど)



POINT

食物繊維が血糖値の上昇を抑えます。

## 食べ方を変える！

**一度にたくさん食べる**  
(スナック菓子1袋・クッキー1箱など)



### 【Better】

- 皿に分けて食べる
- 小さいサイズを選ぶ  
(食べきりサイズ・個包装)



### 【Best！】

- 食事代わりにしない
- 空腹のときは、**食事**を食べる

POINT

- ・ ストレス解消に食べるのはやめましょう。
- ・ 少量で満足できるものを選びましょう。

## 夜のおやつを変える！

**夜のおやつ**  
(夕食後のデザート・夜食)



### 【Better】

- 果物を1切れ食べる
- 乳製品を食べる  
(無糖ヨーグルト・チーズ1切れなど)



### 【Best！】

- 紅茶や甘い香りのハーブティーでくつろぐ



POINT

おやつを食べるならランチの後に！