

間食の選び方

血糖が高めの人は間食をしないことが理想です。

ただし、どうしても食べたい人は1日200キロカロリー以下にしましょう。

下の食材から 1つ を選ぶことで **200 ㎏以下** に抑えられます。

今川焼	1個		ワッフル	1個	
かしわ餅	1個		ビスケット	4枚以下	
カステラ	1切れ		チョコレート	30g以下	
きんつば	1個		プリン	1個	
草もち	1個		ゼリー	2個	
桜もち	1個		シュークリーム(小)	1個	
串だんご	しょうゆ1本		ポテトチップ	30g以下	
	あんこ1本				
どら焼き(小)	1個		せんべい	50g以下	
ようかん	60g以下		かりんとう	40g以下	
水ようかん	100g以下		まんじゅう	60g以下	

ポイント

あめ、ガム、キャラメルなどの1個のカロリーは少ないですが、1日に何回も食べると血糖が高い状態が続くため出来る限り控えましょう。

夕食後の間食は止めましょう

(翌朝の血糖上昇や内臓脂肪に蓄えられやすいため)

包装紙に重量やカロリーなどが記載されている商品は**食べる前に確認**しましょう

間食をした後の食事量が減る場合は、間食を止めましょう