

栄養だより

平成26年 6月 NO.229

今年も衣替えの季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

● 今回のテーマ**菓子類を食べますか？**です。

菓子類は炭水化物や脂質が多く、エネルギーの高い食品です。血糖コントロールを乱すだけでなく、肥満や中性脂肪を上昇させる原因にもなります。

菓子類・果物に含まれる炭水化物は、ショ糖・果糖といった単糖類・少糖類です。

これらが、ご飯より早く血糖を上げるとは言い切れませんが、ショ糖を多く含む

菓子類は食べ過ぎてしまう傾向があり、やはり**要注意**です。

● 菓子類のエネルギー量は意外と多い!! ●



～糖尿病栄養食事指導マニュアルリーフレット17参照～

～ ～ ～ ～ 菓子の誘惑対処法 ～ ～ ～ ～

☑ 本当にこの菓子が食べたいのか **自問自答**してみる。

単なる習慣ではないのか考える。

☑ 1回の量を定める。1週間に何回なら妥当か考える。

☑ もらった菓子は、**知人に回す**。食べたいものだけ、**少量**を買って食べる。

☑ 人工甘味料を上手に使う。

