

1日に適量な おやつ目安 「200キロカロリー」

お菓子やケーキなど…各200キロカロリー

ポテトチップ 約1/2袋 アイスクリーム 小1個 ショートケーキ 約1/2個



せんべい 3~4枚

どら焼き 1個



果物…各100キロカロリー（2つ選べます）

みかん 1個

りんご 1/2個



柿 1個

ぶどう 1/2房



乳製品を間食にとることもおすすめ

乳製品には、乳糖と呼ばれる甘味があり糖質が低く、血糖値の上昇を穏やかにする効果があります。加糖されているものは糖質が高くなるため注意が必要です。

間食を大切な時間として 「おいしく楽しく上手に」 とるためのコツ！

時間

食べる時間を選ぶ
寝る前はやめて午前中や昼間に
タイミングを考える
エネルギー消費できる活動前、
運動前に食べる

3食以外の時間に何かを食べると、食べて上がった血糖値が下がりきらず、再び血糖値が上がってしまう悪循環になり、高血糖の状態が続く原因となります。

量

食べる分だけ出す
大袋を出しておくと食べ過ぎてしまう
ゆっくり味わって食べる
早食いすると食べ過ぎてしまう
お腹がすいているときに買い物や買いだめしない
必要以上に買い過ぎてしまう

質

低カロリーで低糖質のおやつ
市販品にも工夫されたおやつがある
成分表示を必ずチェック
エネルギーや炭水化物（糖質）
をチェック

糖質が多く含まれる食品をとると、血糖値が急激にあがります。甘くて高カロリーな菓子類は、糖質が多く血糖値を大きく変動させます。

自分の体や生活習慣病について知ること大切

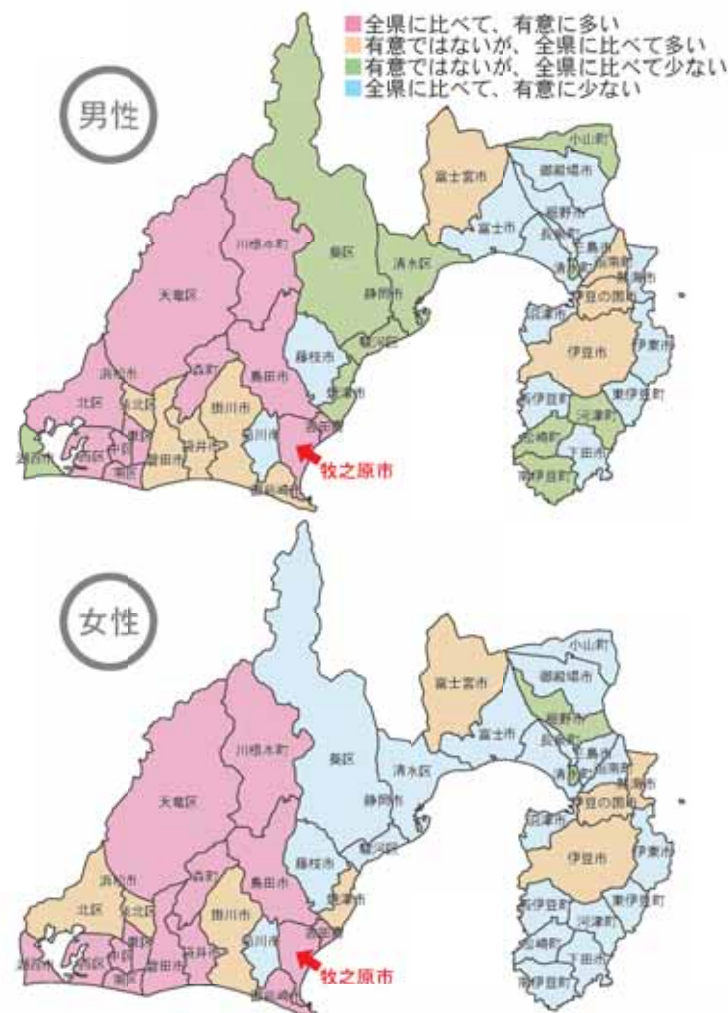
- 特定健診
自分の血糖値や体のことを知るよい機会です。毎年受けましょう。
- 食育推進セミナー
健康と食事のことについて学ぶことができます。平成23年5月に広報紙やチラシ、市ホームページで参加者を募集します。
- 体組成測定会
内臓脂肪量や基礎代謝量が測定できます。
予約制 第1火曜日=午前10時~午前11時 さざんか
第2火曜日=午前10時~午前11時 相良保健センター

②おやつが食べたくなって食べるタイプ
甘い物やデザートが大好きで、おやつ時間が何より楽しみという人は、食べる量や時間を調整することが大切です。無意識、無節操に食べるのが一番よくありません。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれている物が多く、表示を見て食べ過ぎているかチェックしましょう。

健康でいるために

正しい間食で 糖尿病予防

平成24年「特定健診」における 糖尿病予備群の割合



市では糖尿病予備群の割合が他市に比べて高い状況です。正しい間食の仕方について学び、予備群から有病者へ移行しないように気を付けましょう。

問い合わせ 健康推進課 大岩 ☎(23)0024

糖尿病は、自覚症状がないために放置されやすく、知らず知らずのうちに進行し、命にかかわる合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

一度、糖尿病が発症すると食事制限や運動療法、薬物療法を毎日続け、定期的な診察が必要となります。

平成24年「特定健診」の結果によると、市内の糖尿病予備群の割合は、男性が17%、女性が19%となり、県の平均（男性14.6%、女性13.4%）と比べ高い状況です。

また、異常なしと判定された人が10年後、糖尿病を発症する割合が5%程度であるのに対し、糖尿病予備群と判定された人は、20%から60%が糖尿病へ進んでいるという状況でした。

糖尿病予備群とは、健診結果でHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）は、血中にあるグリコヘモグロビンの濃度値5.6%から6.5%のことです。

糖尿病予備群は、生活習慣を見直し、食生活の改善や運動に取り組むことで、正常群に戻ることができます。

糖尿病予備群となる人の多くは、間食をよくしています。まずは、自分がどの間食のタイプかを知り、間食のとり方を見直しましょう。

上手に楽しむために
あなたはどちらのタイプに当てはまりますか？

①小腹が減るタイプ
このタイプは、3回の食事時間の調整や、間食を少量で高カロリーの菓子類ではなく、おにぎりなどにする方がよいでしょう。

また、仕事の残業が多い人で、帰宅後の夕飯までお腹が持たないという人は、菓子パンやお菓子類ではなく、夕方に軽食をとり、帰宅後の夕食を軽くする方法もあります。