



2022年1-2月

続けられる食事療法を、  
一緒に見つけましょう！



# 管理栄養士だより

■ この時期に血糖値を上げやすいおやつ  
この時期、患者さんがよく食べているものがあります。おいしい物が多くて困りますが、食べ方に注意し、血糖コントロール悪化を防ぎましょう。



## <干し芋>

中サイズ1枚(25g)で80kcal。ご飯と同様、炭水化物に分類されます。食べる時は、1枚までに。

## <チョコレート>

「普通のチョコ」より「高カカオチョコ」の方が血糖上昇はゆるやかです。しかし、脂質は多い為、食べ過ぎはNGです。



## <煎餅>

揚げ煎餅より、焼き煎餅を選ぶと良いでしょう。油の量の違いにより、食後血糖値に違いが出てきます。



※血糖変動には個人差があります