

# 2026年1・2月 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です。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。



### 【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。



### 【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。



※血糖変動には個人差があります