

間食の食べ過ぎに注意しましょう

思い当たることはありませんか？

寒くて動きたくなくなるこの時期

お菓子や果物などの「**つつい食べ過ぎちゃった**」に注意が必要です。

→体重の増加、血糖コントロール不良に繋がります。



間食の目安: 1日200kcal

食べ方のポイント

- ① 食べるタイミングは日中で。
- ② 食べるなら食後のデザートに。

間食選びのポイント

- ① 1日200kcal以内で。
- ② 炭水化物・糖質は10g以下のもの。
- ③ 栄養成分表示を確認する癖をつけましょう。

栄養成分表示を
チェックしましょう👁️

栄養成分表示 (000g) 当たり

熱量	000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

どんな食品を選んだらいいの？



ヨーグルト(無糖)



ナッツ類
1日10粒程度を目安に。



小魚や海藻の
スナック



個包装の高カカオチョコ
2~3枚(1枚5g程度)



果物
握りこぶしサイズ
を目安に。



低カロリー・
低糖質タイプのお菓子
栄養成分表示を見て
選びましょう

※これは間食を推奨するものではありません。指示エネルギーの範囲内にしましょう。
適切な食事量、間食については主治医に確認してみましょう。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター