

指導科だより



間食とは、朝・昼・晩の食事以外に食品を食べることを言います。夜食も一緒です。お菓子以外ものを食べても間食です。



ごはんは 50 g で 80kcal です

ごはんとお菓子のカロリーを比べてみましょう。

よくみなさんが間食に食べるお菓子のカロリーです。



(煎餅 1枚 64kcal)



(チョコ 2粒 60Kcal)



(味噌饅頭 100g 280 kcal)

煎餅1枚や、チョコ1粒、和菓子 1個でも、米や砂糖が使われていますので、カロリーが結構あります。1枚や1粒だから大丈夫と思わないでください。1枚や1粒で終わらないのが、間食の怖いところです。

【飴】もカロリーがあります。



(黒糖 飴 1粒 23 kcal)



(ノンシュガーのど飴1粒 8.9Kcal)



(カロリー オフ 飴 1粒 0.8 kcal)

飴の種類によってもカロリーがちがいます。砂糖や水飴、黒糖が使用されています。ノンシュガーのど飴は、砂糖は使用していませんが、還元水飴や食用油脂や甘味料が使用されておりカロリーがあります。カロリーオフの飴でも、果汁や人工甘味料が使用されています。カロリーが少ない1粒の飴でも、血糖値はあがります。

間食は、3食以外の時間に、血糖値を上げる要因になり、ヘモグロビンA1cやグリコアルブミンの上昇につながります。間食をしないことが、一番ですが、どうしても、空腹が辛い時は、下記の糖質ゼロのような食品を選びましょう。



(心太 0 kcal)



(フルーツのゼロカロリー)



(アロエ入りゼリ-de ゼロ)