



# 自宅で学ぶ 糖尿病講座

～間食&運動編～

## 間食編

家にいるとどうしても口には何か入れたくなる・・・。  
でも砂糖や小麦粉を多く使ったおやつは糖質もカロリーもたっぷりなんです。  
どうしても食べたい！という方に、**食べる内容・カロリー・時間**を気を付けた  
間食法を見てみましょう！！

※間食の指示量は患者さんによって異なります。必ず主治医にご確認下さい。

### ① 1日の食事のバランスを通して考える



食事で足りない栄養素を間食で補うことも出来ます。1日の食事のバランスを通して上手に選びましょう。

### ② 間食の選び方



1日の摂取品目に含まれる乳製品と果物などの組み合わせであれば、80～160kcal程度可能です。

### ③ 菓子類の場合は80kcal未満が理想



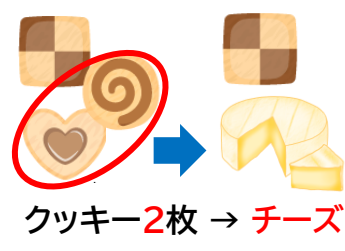
既製品のお菓子はカロリーも糖質も多いものがほとんど。どうしても食べたい時は、糖質やカロリーがコントロールされた商品を選ぶようにしましょう。

### ④ 「糖質」の量は？



洋菓子よりも和菓子の方がカロリーが低いから良い？  
カロリーも、もちろん大切！でも血糖値を上げる原因である「糖質(炭水化物)」が少ない方が、血糖値の上がり下がりにも影響しにくい良い間食です。

### ⑤ 食べる組み合わせ



お菓子類の個数を減らし、組み合わせをかえることによって血糖値の上昇を穏やかにすることができます。【ミニトマト・フルーツ・あたりめ等】

### ⑥ 間食のタイミング

- 午前中か昼間
- 日中の運動や活動を始める前
- 食後すぐ

就寝中や翌朝の血糖値に影響を及ぼさない為に、エネルギー消費が盛んな午前中～昼間に摂りましょう。

### ⑦ 今食べたいものは何だろう？



間食前にホット一息  
目の前にあるから食べた、口寂しいから食べた、なんてことはありませんか？ 食べ過ぎ防止策として、間食前に温かいお茶やコーヒーをゆっくり1杯飲むのも効果的です。

### ⑧ 空腹時には買い物せず、買い置きをしない



お腹が空いている時はつい好きなのに手が伸びがち。空腹時には買い物に行かないようにしましょう。

間食のあとは、自宅で簡単に出来る運動療法も試してみましょう！

《裏面をチェック →》

# 運動編

糖尿病の運動療法は、食事療法と組み合わせることで、より大きな効果が期待できます。また、食後に行うことで血糖値の上昇が抑えられます。今回は、自宅でも簡単に行える運動をご紹介します！

※可能な運動量や内容については患者さんによって異なります。必ず主治医にご確認下さい。

## かかと上げ

椅子やテーブルなどにつかまり、体重を両足のつま先に乗せてかかとをゆっくりと上下に上げ下げする。(最初は両足、慣れてきたら片足ずつ)



## ひざの曲げ伸ばし

背筋を伸ばし、左右交互にゆっくりとひざを伸ばしてゆっくりと下ろす。



## スクワット

- ①肩幅くらいに足を開く  
※つま先はまっすぐ前、ハの字にならないように
- ②背中を丸めず、ゆっくりひざを曲げて、上体をおろす  
※ひざはつま先と同じ方向に曲げ、つま先より前に出ないように



無理はしないでー



## 洗濯物を干しながら

背中を曲げずにひざの曲げ伸ばしを繰り返す。



## 掃除しながら

掃除機の本体を持ち、本体を持った方の手のひじを高く上げる。(左右交互に行う)



家で過ごす時間が長くなると、気分転換ができず、ストレスも溜まりやすくなってきます。また「年齢が上がるとともにストレスを抱えている人が多くなる」というデータもあります。

自宅でできる体操などの軽い運動は、ストレス発散だけでなく、運動不足を解消するためにも是非毎日続けましょう。

また、日光浴は体内のビタミンD増加や精神の安定にも有効とされています。窓から太陽の日差しを取り入れたり、家の近くを少し散歩するなどして、上手に気分転換をしましょう！

