

## 糖質量を知ろう！



## 血糖値の基準値

空腹時血糖

110mg/dL未満

食後2時間血糖

140mg/dL未満

## 血糖コントロール目標

血糖値正常化を目指す	合併症予防	治療強化が困難
HbA1c 6.0%未満	HbA1c 7.0%未満	HbA1c 8.0%未満

引用：糖尿病治療ガイド2022-2023

巨峰

1房  
145kcal角砂糖  
13個分  
38.0g

甘柿

1個  
113kcal角砂糖  
9個分  
25.7g

バナナ

1本  
93kcal角砂糖  
7個分  
21.4g

りんご

1/2個  
69kcal角砂糖  
6個分  
18.4g

もも

1個  
76kcal角砂糖  
6個分  
17.8g

すいか

1切れ  
62kcal角砂糖  
5個分  
13.8g

なし

1/2個  
49kcal角砂糖  
5個分  
13.5gキウイフルーツ  
(黄色)1個  
63kcal角砂糖  
5個分  
13.5g

みかん

1個  
49kcal角砂糖  
4個分  
11.1g

いちご

6粒  
28kcal角砂糖  
2個分  
6.4g

メロンパン

1個  
349kcal角砂糖  
20個分  
59.6g

あんぱん

1個  
267kcal角砂糖  
17個分  
52.2g

クリームパン

1個  
286kcal角砂糖  
16個分  
48.8g

たい焼き

1個  
195kcal角砂糖  
14個分  
42.3g

おはぎ

1個  
180kcal角砂糖  
12個分  
35.4g

ショートケーキ

1個  
296kcal角砂糖  
13個分  
39.7g

バームクーヘン

1個  
348kcal角砂糖  
12個分  
37.4g

シュークリーム

1個  
211kcal角砂糖  
8個分  
25.2g

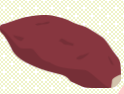
ようかん

1個  
145kcal角砂糖  
11個分  
33.4g

さくらもち

1個  
118kcal角砂糖  
9個分  
25.8g

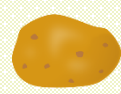
さつまいも

1個  
315kcal角砂糖  
25個分  
74.3g

西洋かぼちゃ

1/4個  
234kcal角砂糖  
17個分  
51.3g

じゃがいも

1個  
74kcal角砂糖  
4個分  
12.6g

せんべい

1枚  
74kcal角砂糖  
6個分  
16.7g角砂糖  
1個分 (3g)  
12kcal  
糖質量：3g

# 血糖値が高めの方に！

## 血糖値を上げにくくする工夫

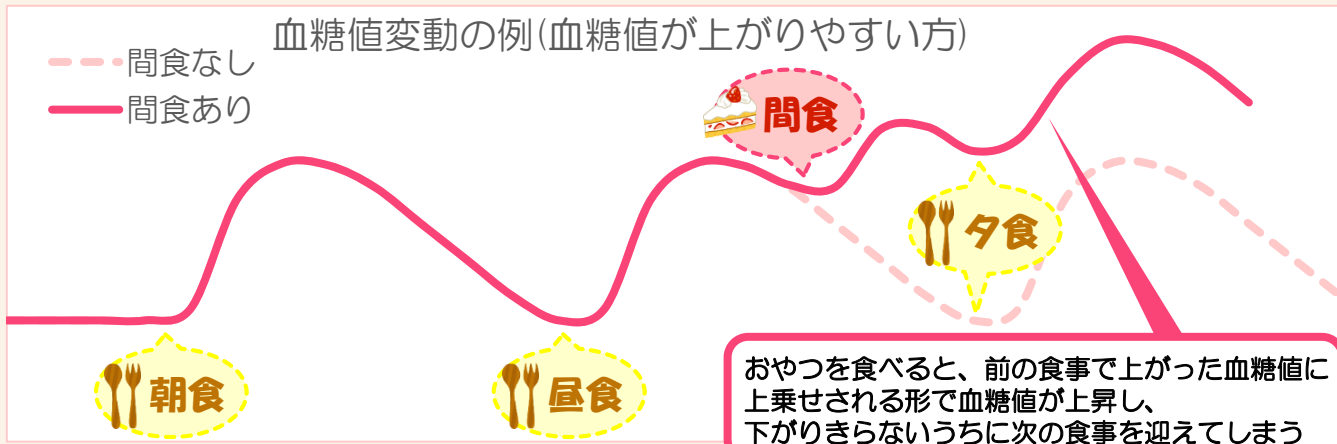
### 1 間食は控える

前の食事で血糖値が高いまま食べると、さらに上昇し高血糖状態が続きます。

3食規則正しく

食べるようにしましょう！

どうしても甘いものが食べたい場合は  
食直後のデザートとして食べましょう！  
果物やジュースなどにも要注意！



### 2 野菜から食べる

野菜に含まれる食物繊維が、炭水化物から分解された「ブドウ糖」の吸収速度を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします。野菜、海藻、きのこ、こんにゃく等を1日350g摂りましょう！

1日350gを1食分にすると…

- ★生野菜なら  
1食両手いっぱい
- ★温野菜なら  
1食片手いっぱい  
サラダなどの副菜



### 3 食後に有酸素運動をする

食後30分から1時間の間に散歩や水泳、サイクリングなどの有酸素運動を行うと血糖値の上昇が抑えられます。



どうしても間食したい！  
そんなときには・・・



#### 糖質量が少ないオススメおやつ

アーモンド	(10粒)	糖質	1.0g
くるみ	(5粒)	糖質	0.8g
無糖ヨーグルト	(1個)	糖質	3.8g

