

# vol.24 栄養だより

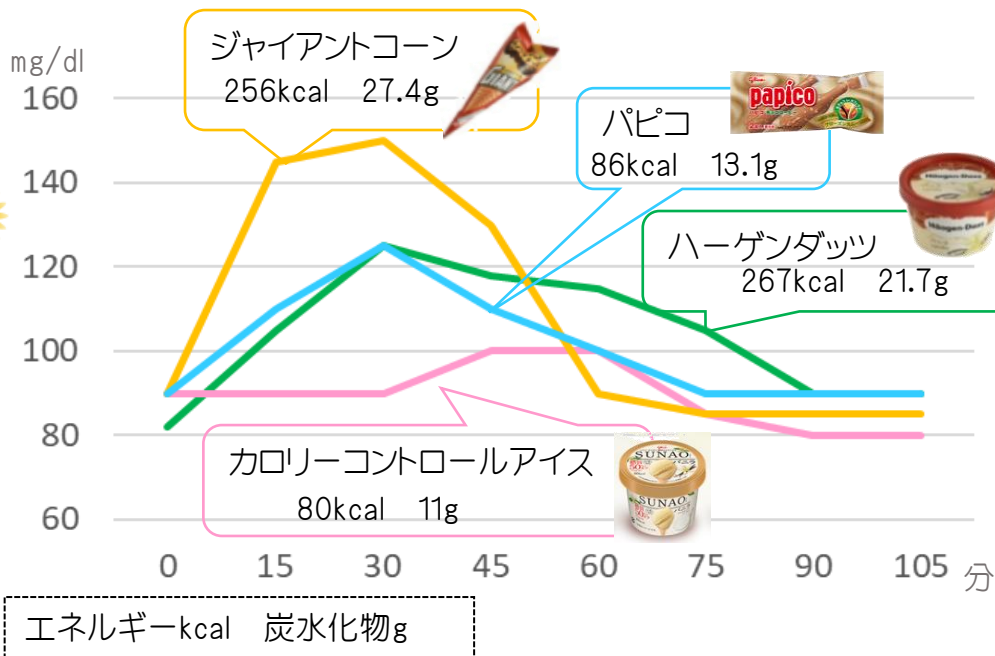
2019.8

小川内科糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ:アイスクリームの糖分にご用心

8月になり猛暑が続くと、お風呂上りにアイスを食べる機会が増えていませんか？アイスクリームは冷たいときは丁度いい甘さに感じますが、溶けたものを舐めてみるとジュースと同じく糖分が沢山入っていることがよくわかります。アイスはどうしてもやめられない患者さんは、習慣的に食べずに、食べる内容・時間帯・量に気を付け、工夫して楽しみましょう。

### アイスを食べたら血糖値はどうか？



左図はアイスを食べた後の血糖値を示したグラフです。シャーベット系のアイスは低カロリーだから大丈夫だと思いがちですが、糖分を多量に含むため血糖値は上がります。一方濃厚なアイスはコクを出すため、動物性の脂肪分、糖分を多量に含み、高カロリーです。さらにコーンがついていたり大福やクッキーに包まれているもの、チョコチップや果物、白玉が混ぜこまれているものは、その分エネルギーも糖質も増えているので要注意です。アイスよりも果物やプレーンヨーグルトを凍らせてゆっくり楽しみましょう。また、糖質・エネルギーを抑えたエネルギーコントロールアイスが発売されているので上手に利用しましょう。

食べる時間帯は寝る前は避け、昼食後にしましょう。夕食後のお風呂上りに食べると夕食分の血糖上昇もあるので、血糖値はさらに上がってしまう可能性があります。お風呂上りにはまず、お茶か水を飲みましょう。

食べる量は食品表示を確認し、80kcalまでになるようあらかじめ取り分けましょう！

※糖尿病ネットワークより抜粋。データは、血糖コントロールが良好な境界型糖尿病の方が医師の指導・管理のもとテスト的に実施した一例



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)

