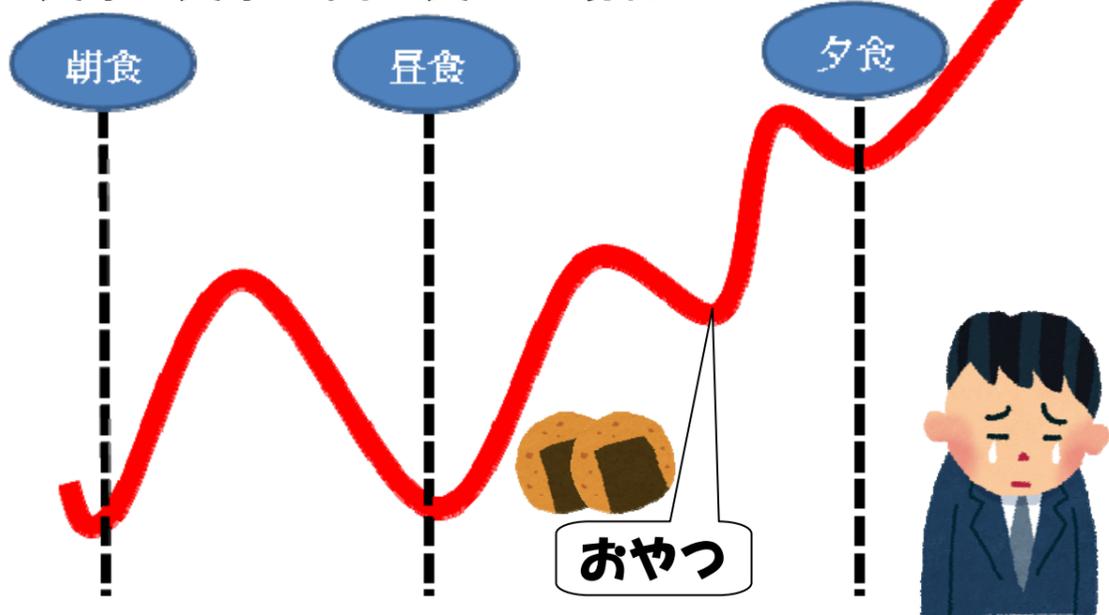


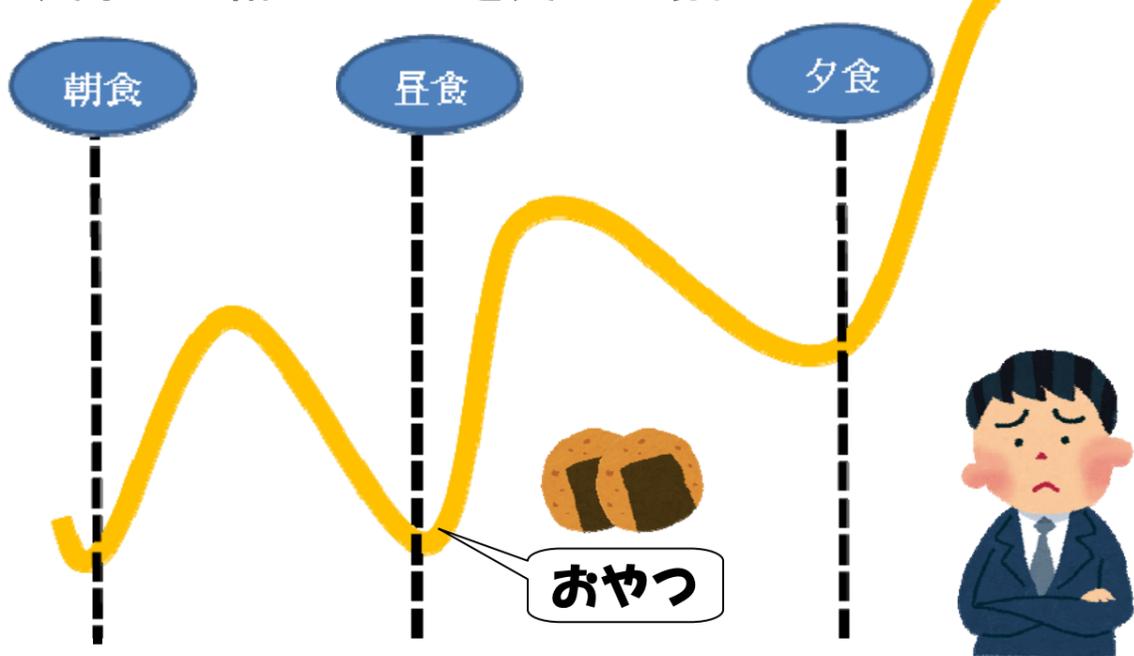
# おやつを食べるとどうなるの？

**こたえ** 「血糖のコントロールが乱れる場合があります。」

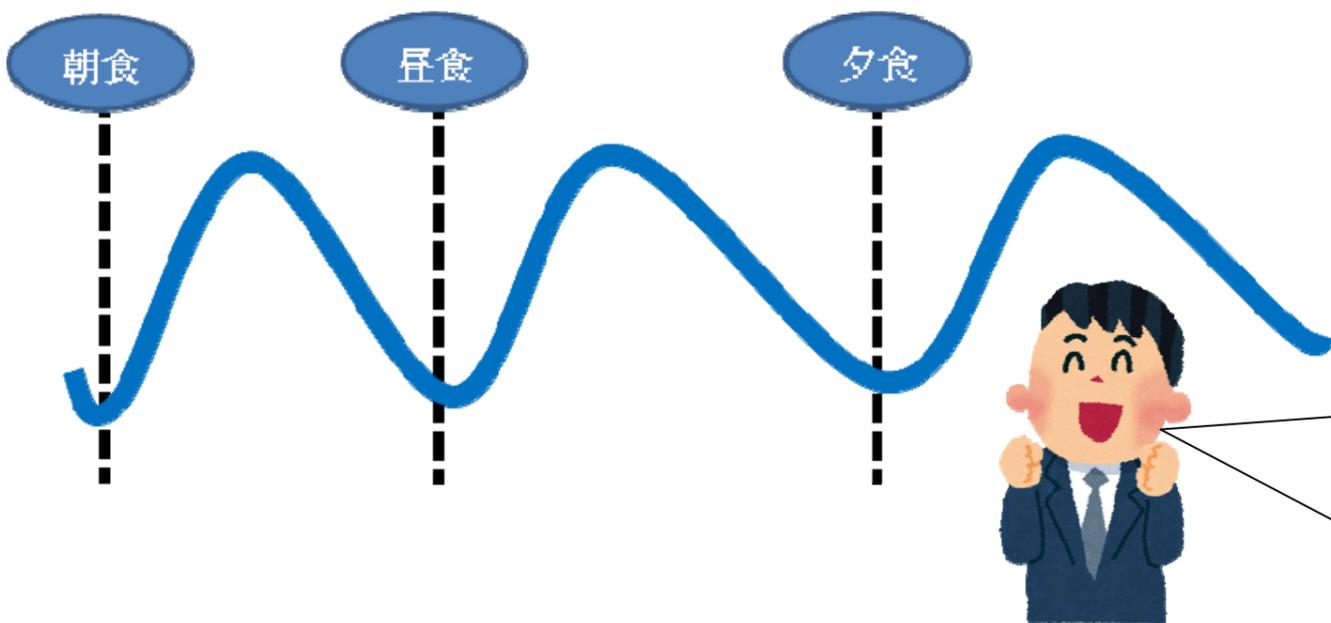
＜食事と食事の間に食べた場合＞



＜食事と一緒におやつを食べた場合＞



＜おやつを食べず、指示エネルギー量を3食を均等に食べた場合＞



主食（米飯等）  
 主菜（魚・肉等）  
 副菜（主に野菜）を  
 バランスよく組み合  
 わせた食事を、ゆっく  
 りとよく噛んで食べ  
 ています。  
 野菜から食べるよう  
 にも心がけています。

血糖のコントロールが悪い場合は、菓子類や飲物（ジュースや清涼飲料水等）を控えましょう。ケーキやまんじゅうだけでなく、あられ・せんべい・おかき等や菓子パン（小豆やクリーム他が入ったパン）も菓子類です。

## 糖尿病瓦版

平成二十七年八月版（隔月発行）  
 春日井市民病院  
 糖尿病療養指導グループ発行

- 管理栄養士
- 大門
  - 伊藤
  - 加藤
  - 坂本

血糖のコントロールが良い場合は、良い状態を保てる程度の量と回数で、主治医が菓子類や飲物摂取を認める場合もあります。

次号（10月版）は、臨床心理士からのお話です。