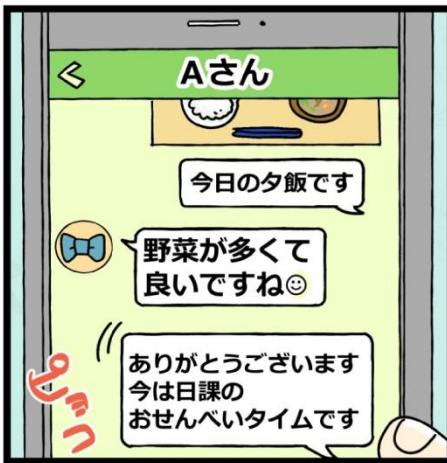


# 『サトウさんとお付き合い始めました。』

第12話 ～ STOP 間食!! ～

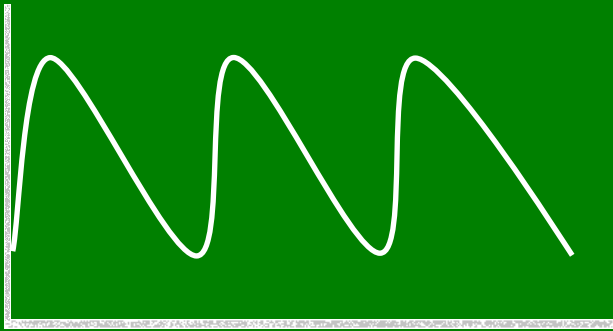
しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海



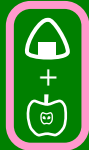
# どうしても食べたい間食…食べるなら“いつ”？!

血糖値の山が1日3つになるタイミング = “食後すぐ”

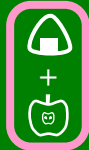
(例)



ただし、寝るまでの時間が短い  
**夕食後はNG!!**



or



これから活動しエネルギーを消費する**朝食後・昼食後**がベスト!!

3月1日 (金)

日直 AYさん

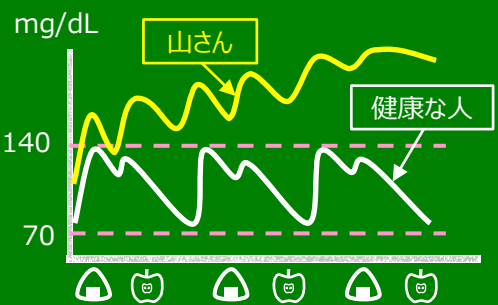
間食をすると…

健康な人の場合、追加インスリンが分泌され、血糖値の上昇が抑えられますが、

山さんの場合、追加インスリンの分泌不足や効きが悪いことから、血糖値の上昇を抑えられず、コントロールを失いかねません。

(右図参照)

間食をした時の血糖値の動き (一例)



頑張ったご褒美として、たまには食べたい間食。

食べるなら、間食として摂るのではなく、「**“食後すぐ”**の血糖値の山が1日3つになるタイミング」で、尚且つ「これから寝るまでの時間が長い朝食後・昼食後」に食べることがオススメです★

これは、健康な人にとっても、追加インスリンを分泌する膵臓の負担を減らし、将来の糖尿病予防に有効です。

ここでは“いつ”に着目しましたが、“何を・どれだけ”も忘れず、気を付けましょう！

