

糖尿病だより

2011年12月
No.18

～栄養管理室より～

－誘惑の対処方法を考える－

Aさん：間食は少しなら大丈夫ですか？

少量でも間食することで血糖は上昇します。

間食は甘い菓子だけではありません。おかき、果物でも血糖に影響します。

食べることを前提に代替食品を探すのではなく、止める習慣をつけましょう。

Bさん：間食は人生の楽しみです。間食を止めると人生の楽しみがなくなります。

人生に楽しみは必要です！！しかし、人生の楽しみは本当に間食だけでしょうか？読書や手芸、園芸、カラオケ、スポーツなど食べること以外の趣味に眼を向けてみませんか。趣味がないという人はこの機会に自分が熱中できる趣味を見つけるのも大切だと思います。間食以外に意識を向けましょう。

Cさん：間食を止めようと思うのですが、なかなか止められません。

ついつい・・・

近くに菓子や果物が常に置かれている環境ではなかなか止められないでしょう。忍耐だけでは長続きしません。あなたの周りの環境を見直してみませんか？

血糖値が高い人、太ってしまう人の冬の生活



糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

