

おやつの方**食**べ方

同じおやつを食べても、からだに吸収される割合は食べる時間や食べ方によって変わります。からだに負担をかけないおやつのポイントを紹介します。

①**食**べる時間は食後？間食？

食事をすると血液中の血糖値が上がります。一度にたくさん食事(特に炭水化物)をとると血糖値は急激に上がり、エネルギーとして使われず余った糖は脂肪として蓄えられます。食後におやつを食べると血糖値はさら上がるため脂肪になりやすくなります。**食後2時間ほど**で血糖値は下がるためおやつは**間食としてとることをおすすめします。**

②おやつには**低G-I食品**を

低G-I食品とは血糖値の上昇がゆるやかな食品のことで、**生の果物やナッツ類、ヨーグルト**などがあります。砂糖が入っていないとG-I値が上がるためヨーグルトは

「**無糖**」を選び、ナッツ類は脂質を取りすぎないように素焼きのものを一日25g程度までにしましょう。

