

【補食と間食って何が違うの??】

糖尿病の食品交換表で
1単位80kcalと決められています。

補食：1日の指示エネルギー**以外で、**
低血糖の予防や対処のためにとる食事のこと

全て1単位当たりの量



ご飯



クラッカー
5枚



クッキー
2枚半



せんべい
2枚半



ミルクチョコレート

間食：1日の指示エネルギーの**範囲内で、**
3回の食事以外でとる食事のこと

全て1単位当たりの量



ケーキ



まんじゅう



ポテトチップス



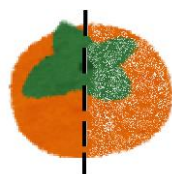
アーモンド
10~14粒



ピーナッツ



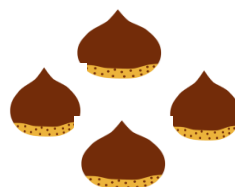
梨



太秋柿



巨峰



栗
3~5個



とうもろこ



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)