

## 補食について

妊娠中は、胎児に悪影響を及ぼさないために血糖コントロールを厳格に行います。そのため、インスリンで調節する場合があります。時として低血糖が起きたりします。その予防のために補食が必要になります。

補食は目安 100kcal 程度（人によって若干異なります）をとりましょう。低血糖を心配するあまり、補食を食べすぎると血糖値が高くなります。また、血糖が著しく低い場合\*には、砂糖やジュースなど、血糖がすぐに上がるものをとるようにしましょう。

100kcal の補食	
おにぎり 半分 (市販品)	牛乳 150cc
ロールパン 1個 +ジャム	飲むヨーグルト 150cc プレーンタイプ
食パン6枚切半分 +ジャム	甘栗 6粒
クッキー 2枚	じゃが芋 1個
ヨーグルト 80g +バナナ 1/2	さつまいも 1/2
ミニあんパン1個	せんべい 2枚
切りもち 50g 1個	ミクワツカ 1個

\*著しく低い場合（低血糖）の対処法などは、あらかじめ主治医や看護婦さんに相談しておきましょう。