

吸収スローで腹持ちのいいおやつアイテムの選び方

で食欲を落ち着かせよう。甘みが欲しいときは、吸収速度が砂糖の約5分の1で、血糖値を上げる作用が穏やかな天然の糖質、「パラチノース」を使うのも手。パラチノースは砂糖と同じ184kcalのエネルギーを持つが、「ゆっくりと持続的にエネルギー補給してくれるのがいい」と鈴木教授は話す。

足りない栄養素を補給

「間食には、不足しがちな栄養素を補給するという役割もある」と話すのは、早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構規範科学総合研究所の矢澤一良教授。現代の日本人は、エネルギー摂取量の減少もさることながら、たんばく質の摂取量も第二次世界大戦直後の1950年代並に

甘いものをガマンするのではなく、スローカロリーになるものを選んで!

常備しておきたい、コンビニなどで買える

お薦めおやつアイテム

おにぎりで小腹対策もアリ



コンビニのおにぎりなら1個で200kcal前後。食物繊維が豊富な大麦や雑穀入りを選び、よくかんで食べよう。ただしその分、次の食事の主食は控えめにすることを忘れずに。

次の食事までの「つなぎ」としての間食には、かみごたえがあつて腹持ちのよいものを選びたい。煎り大豆やナッツ、ドライフルーツ、バータイプの菓子などを常備しておこう。「ちよつとだけのつもりが止まらなくなった」というパターンに陥りがちなのは「脂質を多く含むタイプのチョコレートなどの菓子。脂質が食欲に火をつけてしまい、二つ三つと食べてしまふ」（鈴木教授）ので要注意だ。「何を食べても、いったん胃が動き出すと食欲が止まらなくなる」という人は、コーヒーや紅茶、ホットミルクなどの飲み物、

「正しい間食」とは

何を食べる？

基本はスローカロリー脂質や「吸収されやすい糖質」は控えめに

3大条件

- 1 食物繊維が多い
食品に含まれる糖質の消化吸収をゆっくりしてくれる
- 2 かみごたえがあり、腹持ちがいい
よくかむと、血糖値の急上昇を抑えるホルモンや満腹ホルモンが出やすい
- 3 たんばく質、ビタミン・ミネラルが豊富
食事では補いきれない栄養素の補給に役立つものを選ぶ



ヨーグルト

高たんばくで低カロリー。200g食べても130kcal程度。無糖タイプがおすすめだが、甘みをつけたいときはオリゴ糖や、消化吸収がスローな糖質、パラチノースを使うといい。



ゆで卵

優秀なたんばく質源。「麺類のみ」のおにぎりだけのランチをとり、たんばく質不足を感じるときなどに。1個で70~80kcal。塩のつけすぎには注意。



バータイプの菓子

食物繊維やビタミン、ミネラルなど、不足しがちな栄養素をバランスよく配合。1食分100~200kcalのものがほとんどなので、間食1回分としてぴったり。

落ち込んでいる。特に若い女性では、食物繊維やビタミン、ミネラル不足が常態化している。これらのことを考えると、たんばく質が多くておやつにも向くのは、ヨーグルトやゆで卵、煎り大豆など。ナッツやドライフルーツは、ビタミンやミネラル源にもなる。とはいえ、「立派な1食と呼べる量になるほど食べすぎない」（矢澤教授）ように気をつけたい。間食としてとる量は

「200kcalまで」と専門家は口をそろえる。下に紹介する食品なら、片手にのる量が目安になる。間食をとった分、次の食事は控えめにしてお腹を合わせるのも忘れずに。もっとも、「甘いものを食べたい」という人間本来の欲求を満たすのは心の栄養、リラクゼーションにもなる」と矢澤教授。たまの「褒美スイーツ」を我慢することはないが、日々の間食習慣を一度見直してみよう。

どう食べる？

次の食事までの「つなぎ」 「お腹のすきすぎ」を防ぐ程度にとどめよう

3大条件

- 1 お腹がすきすぎる前にとる
ランチが遅くなりそうなときや、残業前に
- 2 食べすぎない
上限は200kcal分。目安は手のひらにのるくらいの量
- 3 食べた分は次の食事で「引き算」
間食をとらなかつたときの食事量よりも控えめに

正しい間食習慣のためのお薦め商品例



スローバー

パラチノースを配合したバータイプ。10種のビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維3g入り。写真のメープルナッツクッキー含め4つのフレーバーがある。1本40~41gで182~192kcal、108円(税込、編集部調べ)。問/ブルボン0120-28-5605



SOYJOY

丸ごと大豆の粉のみを生地に使用し焼き上げたバータイプ。写真の黒糖&サンザシ味含め、フルーツやナッツなどを練り込んだ全12種類のフレーバーがある。1本30gで127~146kcal、115円(税別)。問/大塚製薬0120-20-550708



サンスウィートブルー

米産の大粒のブルーベリーを使用。しっかりとしたりやわらかい食感のドライフルーツ。砂糖、保存料不使用。100g当たり食物繊維6.3g、225kcal、240g、400円(税別、編集部調べ)。130g入りもある。問/ポッカサッポロ0120-885547



7プレミアム 素焼きアーモンド 86g

「ドライロースト製法」でじっくりと素焼きにした無塩のアーモンド。1袋86gに食物繊維10.1g、ビタミンE25.3mg、534kcal、321円(税込)。問/東洋ナッツ078-452-7211



甘栗むいちゃいました

皮をむいた甘栗。有機栽培で生産した栗のみ使用。1袋35gに食物繊維が2.0g、63kcal。無着色、無加糖、保存料不使用。150円(税別)。75g入りや割れた栗が入った徳用パック(50g)もある。問/クラシエフーズ0120-202903



海と牧場の恵み DHAヨーグルト

マグロの刺身33切れ分n-3系脂肪酸、DHA(830mg)とEPA(230mg)を入れたヨーグルト。独自の製法で魚油の無臭化処理をしている。1個85gにカルシウムが100mg、葉酸200μg、108kcal、150円(税別)。問/ノベル0120-26-3456

パラチノースを使用した「スローカロリースイーツ」発売

東京駅一番街「TOKYO Me+」内の「トウキョウラトリエ・ドウ・シュクル」では、パラチノースを使用した「スローカロリースイーツ」11種を販売している。健康的な素材を取り入れた菓子作りに取り組み、ラトリエ・ドウ・シュクル(東京・北小岩)のオーナーパティシエ白岩操雄さんの考案。「パラチノースはフルーツの香りを立たせてくれる。特にドライフルーツとの相性は最高」と白岩さん。焼き菓子をしっかりと焼き上げる、メレンゲの泡をつぶれにくくするといった作用もあるという。「家庭でも、パウンドケーキを作るときなどに試してみよう」(白岩さん)。



パウンドケーキ3本セット2950円(税込)。ほかにフィナンシェ(220円、税込)や木の実のダコワーズ(220円、税込)など。

白岩操雄さん
ラトリエ・ドウ・シュクル
オーナーパティシエ

トウキョウ ラトリエ・ドウ・シュクル
営業時間:9:00~20:30、
土日祝9:00~20:00 ☎03-6256-0893



スローカロリーシュガー

砂糖とパラチノースを合わせた甘味料。上白糖と同じ要領で使える。菓子作りはもちろん、料理や飲み物の甘みづけに。400g、734円(税込)。問/三井製糖0120-310-318

Caution!

血糖値を急上昇させる糖質リッチなもの、脂質や塩分の多いものはほどほどに

砂糖たっぷりの和菓子や餡、砂糖やバターをたっぷり使ったチョコレートや菓子パン、ケーキ、ドーナツ、塩分と脂質の多いポテトチップスやポップコーンのようなスナック菓子は、たまの楽しみにしよう。



煎り大豆

節分用の豆としておなじみの煎った大豆。たんばく質や食物繊維が多く、かみごたえがある。手のひらに軽く1杯(50g程度)で200kcal。



無塩のナッツ

素煎りタイプを。アーモンドにはビタミンEやマグネシウム、クルミには魚油と同じn-3系脂肪酸のα-リノレン酸が多い。手のひらに軽く1杯(30~40g)で200kcal。



ドライフルーツ

甘いものが食べたいときに。食物繊維も豊富に含まれるので吸収はスロー。抗酸化成分もとれる。手のひらに山盛り1杯(60~80g)で200kcal。