

間食を積極的に採り入れる食習慣「ヘルシースナッキング」が提唱され始め、素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」を食品メーカーやコンビニ各社が相次ぎ発売している。食事の回数を増やすという意外性が、健康志向の消費者の支持を集めるかもしれない。(バッテリー・アイシャ)

# 食べ過ぎ

◇空腹の反動

ヘルシースナッキングは、食物繊維やたんぱく質などが含まれた菓子など低カロリーの食品を小まめに食べることで、極端な空腹と、その反動としての食べ過ぎの防止につながることを考える健康法だ。

空腹時に食べ過ぎると血糖値が急上昇し、体内に脂肪をため込みやすくなるとされる。その後、血糖値は急に下がって、再び空腹になりやすいという。

間食で食事の回数を増やす一方、1回あたりの糖質の摂取量を抑えることが出来れば、血糖値の上昇は穏

\*1日分の目安  
200キロカロリー以下 続々

◆「ヘルシースナッキング」のイメージ  
食事量1日2000キロカロリーの場合

ヘルシースナッキング		空腹と反動ケース	
500 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	朝食	抜き	← 血糖値急上昇の懸念
100 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	間食	なし	
500 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	昼食	反動で1000 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	→
100 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	間食	なし	
800 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	夕食	反動で1000 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	→
2000 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	計	2000 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	

# 間食で防ぐ

やかになる。積極的に間食を受け入れることで、食事制限のストレスも減らせるという。

ただ、間食を食べ過ぎたり、高カロリーの食品を選んだりしては、元も子もない。国が望ましい食事量を示した「食事バランスガイド」によると、1日あたりの菓子などの摂取量は200<sup>キロ</sup>・<sup>カロリー</sup>・<sup>以下</sup>が目安とされる。

矢沢一良・早稲田大大学院教授(機能性栄養学)は、「おいしくて健康に配慮し

た「機能性おやつ」を間食に食べるのが理想的だ。1日分を小まめに分けたり、夕食が遅い人は午後5時頃に間食すると食欲の抑制にもなる」と話す。

◇素材にこだわり

続々と登場する間食向けの「機能性おやつ」は、多くが1袋200<sup>キロ</sup>・<sup>カロリー</sup>・<sup>以下</sup>で、素材にこだわっている。

森永製菓は、働く女性の健康志向を受けて、「ヘルシースナッキング」ブランド

◆主な「ヘルシースナッキング」向け商品の例 森永製菓と宝製菓は希望小売価格

商品名 (会社名)	ヘルシースナッキング「アーモンドと黒大豆のビターチョコ」 (森永製菓)	シリアルブランサンドアサイ-&チアシード with マキベリー (宝製菓)	ドクターズチョコレート サック to COBARA ダーク (マザーレンカ)	ヘルシースナッキング パリパリわかめチップス (合食)	NL 黒ごまとチアシードのひとくちクリスピー (ローソン)
税込み販売価格	129円	172円	432円	168円	148円
カロリー	145 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	198 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	80 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	83 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>	171 <sup>キロ</sup> ・ <sup>カロリー</sup>
特徴	大豆パフやアーモンドなどを多く含む、かみ応えがある食感	4種の穀物入りビスケットにスーパーフードを使ったクリームを挟んだ	植物性たんぱく質豊富な大豆を使ったチョコレートで、砂糖不使用	食物繊維を含むゴマ風味のスナックで、ビタミンやミネラル入り	黒ごまやスーパーフードなど小さな素材をまとめて焼き上げた
販売場所	コンビニで24日から。全国販売は3月	ファミリーマート、サークルK、サンクスなど	調剤薬局、病院・クリニック	ファミリーマート、サークルK、サンクス	ローソン

ドの新商品6種類を展開する。「アーモンドと黒大豆のビターチョコ」(税込み希望小売価格129円)など、

いずれも食物繊維、たんぱく質を含み、食べやすい一口サイズ。コンビニ各社で24日から、スーパーなどで

3月下旬から発売する。宝製菓の「シリアルブランサンド アサイー&チアシード with マキベリー」(同172円)は、玄米やオートミールなど4種類の穀物を配合したビスケットに、スーパーフードとして知られるアサイーやチアシード入りのクリームを挟んだ。

チョコレートメーカー「マザーレンカ」の「ドクターズチョコレート サック to COBARA ダーク」(税込み販売価格432円)は、調剤薬局や病院などでの限定販売だ。

コンビニ大手のファミリーマートとサークルK、サンクスは昨年10月から一部店舗で専用の棚を設けている。おつまみメーカー「合食」の「ヘルシースナッキングパリパリわかめチップス」(同168円)は、低カロリーでビタミンやミネラルなどの栄養素を含むという。ローソンは、一口サイズでスーパーフード入りの「NL黒ごまとチアシードのひとくちクリスピー」(同148円)などを販売している。