

ダイエットや血糖コントロールに効く間食のとり方がある！

# スローカロリーなおやつは キレイの味方

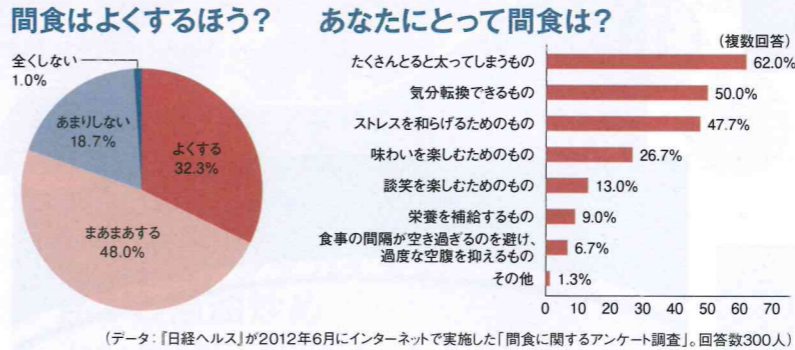
間食は、何を食べるか、いつ食べるかによって、美と健康の味方にもなれば敵にもなる。糖質の吸収がゆっくりで、食後高血糖を引き起こしにくい「スローカロリーおやつ」を、食事と食事のつなぎとしてとるのがお薦め！

お腹がすきすぎてイライラ、でも間食すると太るかも……。という罪悪感を持ちながら、つい菓子に手が伸びてしまうという人は、多いのでは？

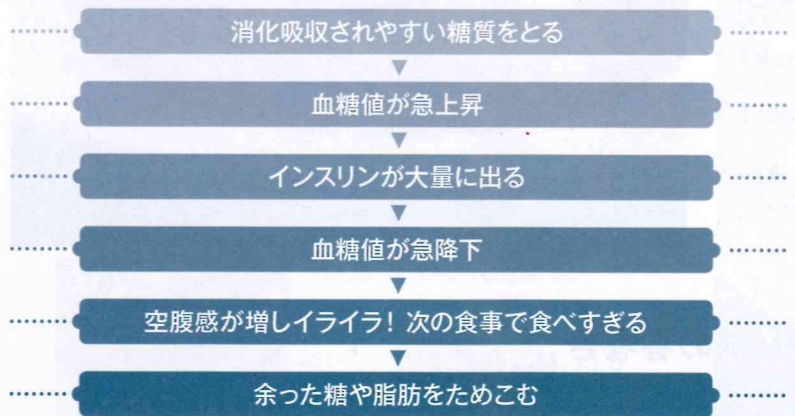
1日3食、十分に食べているのに間食までとっていたらカロリリーオーバーにつながるし、体に吸収されやすい糖質たっぷりの菓子を選べば、肥満や糖尿病の原因となる血糖値の急上昇、食後高血糖を招いてしまうことにもなりかねない。

しかし日本人のエネルギー摂取量は年々低下傾向にあり、特に若い女性では「やせ」の増加が問題視されるようになってきた。「少ない摂取エネルギー量に適応した、省エネルギー質」になっている人も多い。これは低体温

## 「太る」と思いながらつい間食してしまう人が多い 間食はよくするほう？ あなたにとって間食は？



## “おやつ後高血糖”を避けて！ 脂肪がたまりやすくなり、 イライラの原因にも



急上昇した血糖値を下げるためにインスリンが大量に出ると血糖値は急速に下がるが、今度は、空腹信号となる遊離脂肪酸が出てくるため次の食事で食べすぎてしまうことに。また、インスリンには血中の糖や脂肪を脂肪細胞にため込む作用もある。

**矢澤一良さん**  
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  
ヘルスフード科学部門  
研究院教授

京都大学工学部卒業。農学博士。ヤクルト本社や相模中央化学研究所を経て東京水産大学大学院（現東京海洋大学大学院）ヘルスフード科学寄附講座客員教授。2014年4月から現職。専門は予防医学、脂質栄養学、海洋微生物学。

**鈴木志保子さん**  
神奈川県立  
保健福祉大学  
保健福祉学部  
栄養学科  
教授

実践女子大学大学院修了。東海大学大学院医学研究科にて博士（医学）を取得。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。2009年から現職。アスリートの栄養サポート、指導を行うほか、健康増進やメタボリックシンドロームの予防・改善について研究。

**大石勝隆さん**  
産業技術総合研究所  
バイオメディカル研究  
部門生物時計研究  
グループ  
グループ長

東京理科大学理工学部卒業。早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程修了。2002年から現所属。2009年からグループ長。東京大学大学院や東京理科大学大学院の客員准教授も務める。専門は時間栄養学、睡眠、生活習慣病、ロコモティブシンドローム。

や冷えにもつながる」と話すのは、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部の鈴木志保子教授。

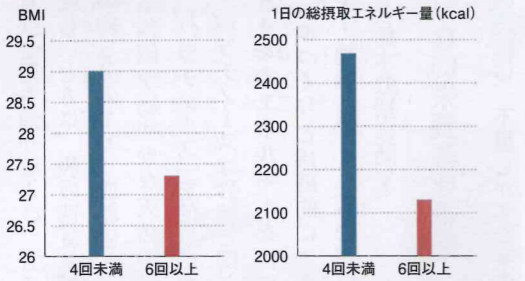
しかも「やせの中には、脂肪はけっこうついているのに、筋肉が少ないためやせて見える。かくれ肥満も含まれている」と考えられる。将来の、骨粗しように症やロコモティブシンドローム（運動器の衰え、機能障害）が心配」と鈴木教授は指摘する。

## 午後から夕方の時間帯に

そもそも間食は、1日2食が基本だった江戸時代、肉体労働に必要なエネルギーを補う補食として、「八つ時（やつどき）」現在の午後2時ごろ食べるようになったのが由来とされる。そのころとは打って変わり、1日3食が基本、デスクワークが中心で夜遅くまで活動する現代人の間食は、どうあるべきか。

「避けたいたいの、夕食が遅くなり、お腹がすきすぎてドカ食いすることや、夕食後の夜食」と産業技術総合研究所バイオメディカル研究部門の大石勝隆グループ長。1日の生体リズムを調節し、肥満や血糖値の動きにも深くかわる体内時計を正常に働かせるためには「お腹がすいた状態で朝食をとるのが大切」（大石グループ長）だが、間食次第では朝にまで影響が及ぶ。

## 食事回数が多い人のほうが肥満度は低い



解析対象は40～59歳の男女2385人。平均BMIが26～28の米国と英国での研究。1日の食事回数（固形の食品をとった回数）で分けると、4回未満の人は6回以上の人に比べて摂取エネルギー量が多く、BMIも高かった。  
（データ：J. Acad. Nutr. Diet.;115.4,528-536.2015）

夕食が遅くなりそうなら、例えば残業を始める少し前、午後5～6時ごろに夕食までのつなぎ、としての間食をとるようしよう。食べる回数が増えることが、必ずしもカロリリーオーバーにつながるとは限らない。食べる回数が多い人のほうが1日の総摂取エネルギー量が少なく、肥満度の指標となるBMIも低いという報告もある（左グラフ）。ちょこちょこ食べることで過度の空腹になりにくく、ドカ食いも防いでいる可能性があるようだ。

だから間食は、何を食べるかも重要。必要なエネルギーを補いつつ食後高血糖を防ぐには、消化吸収のスピードがゆるやかな、「スローカロリー」なお薦めだ。



## 「スローカロリー」とは

ゆっくりと消化吸収される糖質のとり方や、そのような性質を持つ糖質のこと。糖質を含んでも食物繊維が多ければ血糖値は上がりにくくなり、またカロリーは砂糖と同じでも、吸収がゆっくりで血糖値が上がりにくい糖質もある。