

その常識、間違っている!?

# おやつの食べ方のホントはなし

大福はシュウクリームよりもヘルシー?

「糖質ゼロ」のお菓子で太ることがある?

フルーツをおやつにすれば安心?



監修 園茂樹先生

監修 園茂樹先生  
宇部内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学校修了、カナダ州立オンタリオがんセンター一室、厚労省中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て退任。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に「糖原病は脱水化剤コントロールでよくなる!」(合同フォレスト)など。取材協力：ティーベック株式会社

太りたくない、でもおやつはやめられない…。そんな方も多いのではないのでしょうか。実はおやつは、選び方や食べる量、タイミングなどに気をつければ、ダイエットと両立できます。今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、「おやつの食べ方」のコツについてお聞きしました。

## おやつの食べ方にまつわる疑問

大福はシュウクリームよりもヘルシー?

それそれ同じ「1個」で比べた時、大福のほうがカロリーは低いものの、シュウクリームの2倍以上のブドウ糖が含まれています。糖分が多いものを食べると、血糖値が急上昇して、「肥満ホルモン」といわれるインスリンが過剰に分泌されます。より健康的なおやつを選ぶ上では、カロリーや見た目のイメージだけでなく、糖質もチェックしましょう。

「糖質ゼロ」のお菓子で太ることがある?

最近よく見かけるようになった「糖質ゼロ」のお菓子。糖質を抑えつつ甘いものを楽しみたい時、便利です。ただし、糖質ゼロのものを食べると、ついほかのものも食べなくなって、別の食べものに手が伸びがち。糖質ゼロのお菓子のついでにほかのもの食べ過ぎないよう、気をつけましょう。

フルーツをおやつにすれば安心?

フルーツに含まれる糖質は、ブドウ糖と果糖の2つ。果糖はブドウ糖とは違い、直接的に血糖値を上げるものではありませんが、とり過ぎると体内にたまっていき、内臓脂肪を増やしたり、間接的に血糖値を上げたりますこともあります。特に、スムージーやジュースは、果糖を一気に体に取り込むことになるので、飲み過ぎ注意です。フルーツはビタミンや水分の補給に役立ちますが、フルーツだけでは水分の補給に役立ちたり飲み過ぎたりしないことが大切です。

## おやつを上手に取り入れる無理のないダイエット

ダイエットの大敵とも思われがちなおやつですが、実は2つのメリットがあります。1つ目は過食の防止、空腹の間が長く、朝昼晩の食事でついで、必要以上に食べてしまうからです。そこで、合間におやつを食べることで、3食の食べ過ぎを防ぐことができます。2つ目のメリットはストレスの軽減です。あれもこれも食べてはいけない、と厳しい食事制限を続けると、その反動で食べ過ぎてしまい、結果的にリバウンドすることも。さらに、心理的なストレスは肥満につながることも考えられます。つまり長い目で見て、ダイエット成功のためには、時々おやつを楽しむながらもラックするとても大切なことです。

基本的に、おやつには好きなものを食べて問題ありません。より健康的なものを選びたい場合は、タンパク質が豊富な小魚や、食物繊維が豊富なナッツ類などがおすすめです。ただし、おやつの内容が何であれ、一度にたくさん食べるのは肥満につながるため、要注意です。あくまでも「少量をゆっくりに、よく噛んで食べる」という心がけましょう。そのためには、食後すぐではなく、開食してから食べるのが効果的。おやつのためだけに時間を落着いて過ごすことで、血糖値の急上昇や食べ過ぎを防止できます。

## 基礎から知りたい!おやつのあれこれ

おやつと賢く付き合おう おやつは、次のような理由からダイエット中の気分転換に役立ちます。

▶朝食・昼食・夕食の間に、つなぎとして少量のおやつを食べることで、3食の食べ過ぎを防止できる

▶我慢をし過ぎずおやつを楽しむことでストレスを軽減できる

### Point

おやつは上手に取り入れれば効果的ですが、食べ過ぎや早食いはダイエット失敗のもと。「おいしいものを少量、ゆっくりに食べる」が原則です。

## 好きなものを我慢し過ぎず、でも食べ過ぎず

ストレスをためないことが大切なので、おやつには好きなものを食べてOK。ここでは、ダイエットに特に向いているおやつを紹介します。

### お腹の調子を整えるもの

▶ナッツ類(くるみ、アーモンド、カシューナッツなど)、乳製品(チーズ、ヨーグルト)など  
食物繊維が豊富な食材や、腸内菌でお腹の調子を整える乳製品は、腸内環境を整えるのに役立ちます。お通じがよく、体にたまった老廃物を減らすことができるので、ダイエットにも役立ちます。

### タンパク質が豊富なもの

▶小魚、ささいか、ビーフジャーキーなど  
太らない体をつくるためには、筋肉をつけることも重要。そのためダイエット中は、筋肉のもとになるタンパク質も積極的にとるのがおすすめです。

### 糖分が控えめなお菓子

▶カカオ成分が多いチョコレートなど  
お菓子も、できれば糖分が少ないものを、ただし、「糖質を抑えたから大丈夫」という理由でほかの食べものを食べ過ぎないようにしましょう。

### Point

フルーツをおやつにしても問題ありませんが、たくさん食べると果糖やブドウ糖を大量に摂取することになるので要注意です。特にドライフルーツやスムージーは糖分が凝縮されているので、おやつ手帳に口に運ぶというので、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意です。

## 食後のデザートよりも間食がおすすめ

おやつタイムは、食後のデザートではなく、食事と食事のあいだの時間に別途設けるのがおすすめ。その理由は2つあります。

- 1 食事ですぐに血糖値が上がっている状態のまま、おやつを食べはじめると、さらに血糖値が上がってしまうため。
- 2 おやつを食べるためだけの時間をしっかりと設けることで、落ち込んで食べることで、早食いや食べ過ぎの防止になるため。

### Point

15時ごろは、一般的には昼食からもう夕食からの時間が経れていることが多いため、おやつを食べる時間帯として最適。ただ、3食とも時間帯はその人によって異なるので、自身の生活スタイルに合わせて考えてみましょう。

