

甘いものを食べたいときは・・・

食欲の秋到来です。

おいしいものが出回るこの時季、つい食べすぎてしまうという方が多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、甘いものを食べたいときでも体脂肪を増やしにくい方法を紹介します。

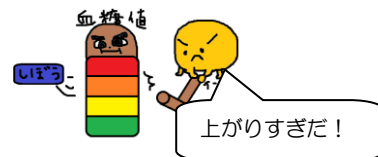
●甘いものを食べるなら食後ではなく、おやつで

食後は血糖値（血液中の糖の量）が上がります。

血糖値は上がりすぎると身体から出るホルモン（インスリン）によって下げられますが、その際に糖を体脂肪として身体にため込むのです。

食後に甘いものを食べるとさらに血糖値が上がり、体脂肪が増えやすくなってしまいます。

食べるのであれば食事と食事の間、“おやつ”として食べるのがおすすめです。



●1日に食べる量は200kcal以下にしましょう

おやつの中でも、たくさん食べてしまえば体脂肪が増えてしまいます。

仕事やスポーツ・家事などで身体を動かしている人は、

おおよそその食べる目安として「1日200kcal以下」とするとカロリーオーバーになりにくいです。

200kcal以下の目安としては、ショートケーキ1/8切れではオーバー、大福1個ならOKです。

「和菓子を1つ」または「洋菓子1/2食分」と決めると200kcal以内でほぼ食べることができます。

夜遅く食べるのも×



	エネルギー	脂質		エネルギー	脂質
ショートケーキ1切れ	446kcal	33.7g	大福1個	128kcal	0.2g
チョコチップクッキー1枚	51kcal	2.9g	わらびもち1食分	279kcal	1.6g
クリームプリン1個	208kcal	13.4g	みたらしだんご1本	118kcal	0.2g
シュークリーム1個	303kcal	19.7g	きんつば1個	145kcal	0.3g
フルーツヨーグルト1個	129kcal	2.9g	カステラ1切れ	141kcal	2.0g

●アイスを食べるなら？

アイスの表示にはいろいろあります。それにより、含まれる脂質の量が異なります。

商品にもよりますが、アイスクリーム>アイスミルク>ラクトアイス>氷菓の順に脂質が多いです。

表示名	乳脂肪分
アイスクリーム	8.0%以上
アイスミルク	3.0%以上
ラクトアイス	—
氷菓	—

濃厚なアイスよりシャーベット系のアイスの方が減量中はおすすめ!

食物繊維を含む1個80kcalのアイスも売られていますので、上手に利用するとよいでしょう。

(グリコ「カロリーコントロールアイス」)



氷菓商品例:「カリガリ君」「ICE BOX」「あずきバー」など

●サクサクお菓子はクッキーよりフレンクラッカー

バターを多く使ったクッキーと、カナッペなどに使うフレンクラッカーでは、後者の方がカロリーが少ないので、サクサクお菓子を多く食べたい場合は**フレンクラッカーを選ぶとよい**でしょう。

●チョコレートは「ビター」の方が「スイート」よりもヘルシー?

実はビターチョコレートの方が脂質・カロリーが多い商品もあります。

「ポリフェノールたっぷりだからたくさん食べても大丈夫」と思っている方がいますが、カカオバターを使用しているので板チョコ1枚食べるとかなり脂質を摂りすぎてしまいます。

多く食べても1/2枚にしましょう。

ノンシュガーチョコレートも売られているので、どうしてもチョコレートがやめられないという方は利用してみるのもよいです。(商品例:ロッテ「zero」シリーズ、明治「NEO SWEETS」など)

