おいしく“たべる”。
＜連載＞

太りにくく、体が喜ぶ！
正しい間食の摂り方を学ぶ

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵　イラスト／蔵元あかり（Roaster）

チョコレートにスナック菓子、おせんべいにアイスクリーム…カロリーが高くて糖質も多く、健康にあまりよくないことは分かっている…でも間食（おやつ）が止められない！ という方も多いのではないでしょうか。太りたくはないけれど、おやつを我慢することでストレスを溜めるのも辛いもの。今回は賢く正しい間食の摂り方を、管理栄養士の豊田愛魅さんに教えていただきました。

足りない栄養を補う
それが、間食の本来の役目

間食とは、1日3回の食事以外で摂る軽食（飲み物を含む）のことを指します。肉体労働に従事している方や、アスリート、成長期真っただ中の子どもなどはカロリー消費が激しく、3回の食事だけでは栄養が足りなくなるもの。間食を摂ることで空腹をやわらげつつ、頭痛、動悸などの原因となる低血糖を防ぐことができるのです。
しかし、食生活が豊かになり、手軽に買えるお菓子が増えたことで、間食は「お菓子を食べること」に置き換えられるようになり、肥満や糖尿病の原因になることが危惧されています。

栄養のお姉さん“まなぱん”の愛称で活躍する管理栄養士・美容アドバイザーの豊田愛魅さん。現在は2児の母として、家族の健康づくりに余念がありません。食べ物で肝臓と腸を整え、スッキリとした体に導く書籍『ずぼやせ 「生きているだけで痩せる体」をつくる食事術』が話題に。

甘い物を食べるとリラックスしますし、お腹が空いているのに我慢をするのはストレスになります。体や心に負担をかけず、間食を楽しむ術はないのでしょうか？

「間食は『絶対に食べてはダメ』というものではありません。たとえばケーキを1度に2つも3つも食べたり、ジュースをガブ飲みしてしまうのは、体のためになりません。ですが、我慢をしすぎず『体に足りないものを補う』という間食の定義を頭に入れておいて、『適切なものを適量』食べるように心掛ければ大丈夫です」

そう語る豊田さんがすすめているのは「間食ポジティブリスト」の作成です。自分の好みや食の志向に合わせ「足りないものを積極的に摂る」ことを考え、「間食に食べていいもの・食べたほうが健康になれるもの」をリストアップしておけば、罪悪感なくおやつを食べることができると言います。

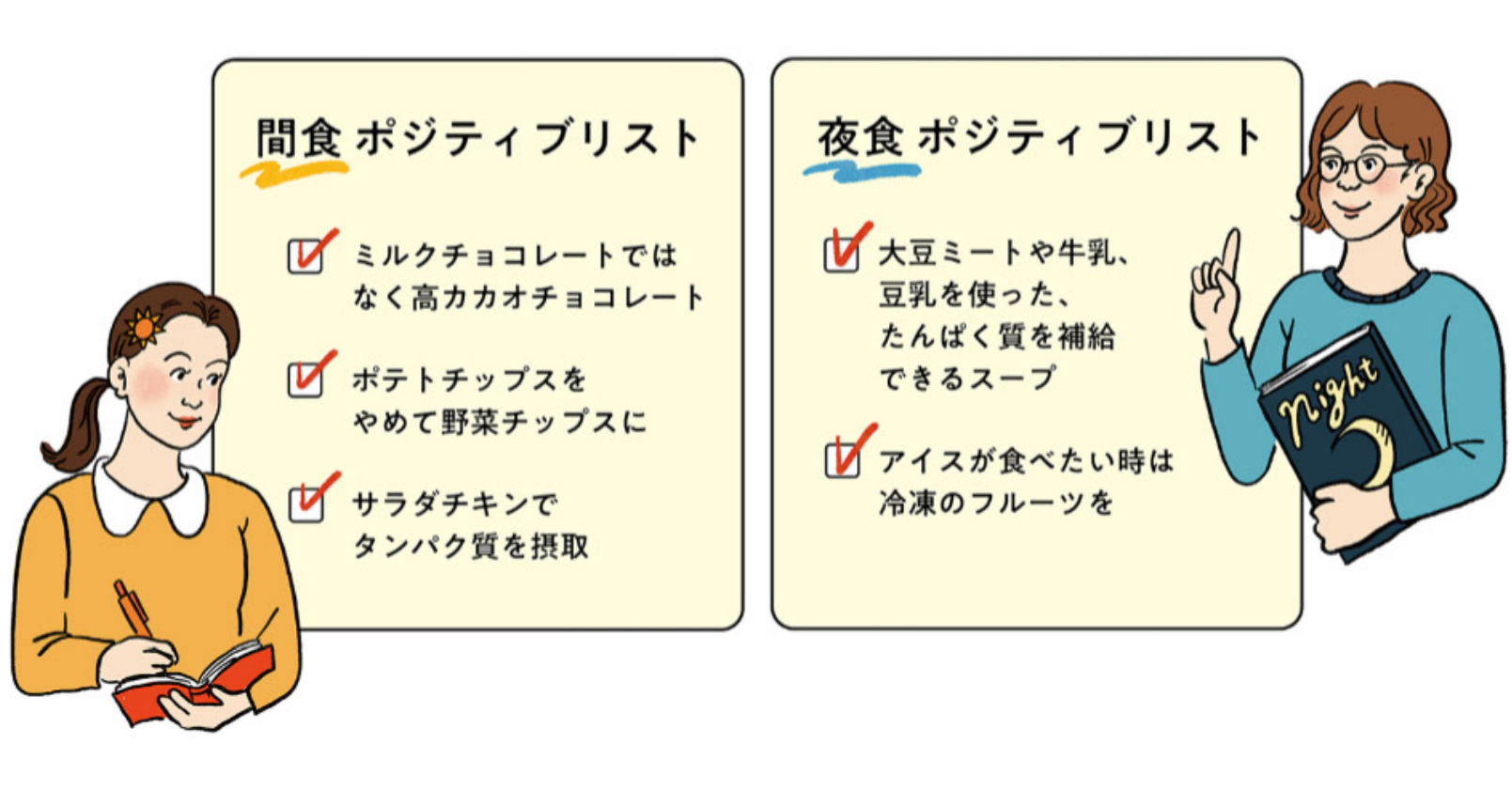
「たとえば、朝食がコーヒー、サラダ、パンのみの方は、たんぱく質が足りないのでそれを補うよう、ヨーグルト、ナッツ、プロテインドリンク、おつまみスルメ、サラダチキンやゆで卵などをリストアップ。野菜が足りないようであれば、ビタミンが摂取できる果物やドライフルーツ、食物繊維が豊富なおやつ昆布や寒天ゼリーなどをリストアップするといいでしょう。
100〜200kcal程度で1日1回、どうしても足りないようであれば2回を目安にして、食べ過ぎには注意しましょう。

なお、バランスよく栄養を摂っているのにお腹が空く場合は、朝食のたんぱく質量を増やすことで、満腹感が持続し間食が必要なくなることもあります。間食ポジティブリストを作る際に、ご自身の食事について見直すことも大切です」

たかが間食、されど間食。実は間食の世界は奥が深いようです。
ところで「間食ポジティブリスト」を考える際、食べ物を選ぶポイントはほかにもあるのでしょうか。

「①手軽で ②おいしく ③食べ応えがあり ④なるべく加工がされていない自然に近いもの ⑤きれいになれる（健康になれる）と思えるもの。この5つの条件に合うものであれば、どんどんリストに追加してください。牛乳や豆乳も、間食としては優秀なので、リストアップしておくといいでしょう。

夜までお仕事があり、寝る前に何か食べたいという方は『夜食ポジティブリスト』を作るのもいいですね。おすすめは大豆ミートや牛乳、豆乳を使った、たんぱく質を補給できるスープ。温かい食べ物には食欲を抑える働きがあるので、食べ過ぎも防いでくれます。


間食 ポジティブリスト
ミルクチョコレートではなく高カカオチョコレート
ポテトチップスをやめて野菜チップスに
サラダチキンでタンパク質を摂取
夜食 ポジティブリスト
大豆ミートや牛乳、豆乳を使った、たんぱく質を補給できるスープ
アイスが食べたい時は冷凍のフルーツを
Night

けれど、あまりにも厳密なルールにとらわれてしまうとストレスになる可能性もあるので、たまには好きなものを食べて心を満たしてあげましょう」

管理栄養士さんお墨付き！
罪悪感なしのおすすめ間食

間食を選ぶ際の5つの条件を教えてもらいましたが、具体的にはどのような食べ物があるのでしょうか？ 一般的なスーパーマーケットやコンビニエンスストアで購入可能なものの中から、豊田さんおすすめの間食を挙げていただきました。

「たとえばプリンではなくヨーグルトにする、ミルクチョコレートをやめて高カカオチョコレートにする、ポテトチップスをやめて野菜チップスや塩味のあるおつまみ系にする、といったように、好きなもの・食べたいものと食感が似ていて、食べたときの満足感が近いものを選ぶことも、間食ポジティブリストを選ぶ上で大事な要素です。
以下、先ほどの5つの条件と、食感が似ていることなどを意識して私なりに選んでみた間食をご紹介します」

食べ応えがあって、少量でも満足感を得られる間食は？

上から右周りに、ミックスナッツに高カカオチョコレートを混ぜたもの、ドライフルーツを混ぜたもの、オリーブオイルとカレー風味パウダーを混ぜたもの。

「少量でも満足感を得られるのは『歯応え』のある食べ物。よく噛んで食べることで脳が満腹感を感じて、食欲を抑えられます。太りたくないと考える方へのおすすめは『ミックスナッツ』や『あたりめ』、『おやつ昆布』です。

中でもミックスナッツは、アレンジが効くので便利です。
しょっぱいものが好きな方は、ミックスナッツにオリーブオイルとカレー風味パウダーなど塩気のある調味料をかけ、混ぜ合わせたものがおすすめです。

甘い物が好きな方であれば、高カカオチョコレートやドライフルーツをプラス。小袋に入れて持ち歩くことができるので、会社のデスクやカバンに常備しておくといいですね。

胚芽クラッカーやパンに、ツナやチーズなどたんぱく質が豊富な食材をのせたものも、間食として優秀です。ゆっくり間食を摂る余裕があるのなら、クラッカーにクリームチーズやフルーツをのせるなど、見た目も満足できるおやつを食べるといいでしょう」

コンビニで買うならどんなものがおすすめ？

「コンビニエンスストアで手軽に間食を…という方は、たんぱく質を重視した食品を選ぶようにしてください。

私のおすすめは、サラダチキンやカニカマ、6Pチーズやさけるチーズ、ゆで卵です。特にサラダチキンはたんぱく質の量が100gあたり20〜25gと豊富で、低カロリーです。
カニカマの100gあたりのタンパク質量は12g程度ですが、低カロリーで食べ応えがあるのがポイント。成長期のお子さんのおやつにもピッタリです」

「ミネラルが豊富なナッツ類や、代謝をサポートするナイアシンやビタミンが含まれるあたりめ、葉酸が摂れる乾燥ホタテなども、コンビニで購入が可能。
先にも紹介しましたが、ミックスナッツやおつまみスルメといった『おつまみ系』の食べ物は、歯応えがあるため満腹感を得やすく、ダイエット中の方や甘いものが苦手な方におすすめです。

アイスを食べたい！ という方は、冷凍のフルーツを選びましょう。
食べてみて驚いたのですが、コンビニエンスストアで売られている冷凍マンゴーは、とても甘くておいしいんですよ。ひんやりとした口当たりが不思議と『満足感』を与えてくれるので、食べ過ぎも防いでくれます。

ヨーグルトはたんぱく質が多く、食べたあとの満腹感が長続きするのがポイント。まだまだ仕事が続く！ なんてときの間食は、ぜひヨーグルトを選んでください」

「忘れてしまいがちですが、お腹に溜まるドリンクも間食の一つです。お腹は空いているけれど、ゆっくり何かを食べる時間が無いという方は、たんぱく質を補給できるよう、豆乳や牛乳、アーモンドミルクなどを選び、お腹を満たしましょう。野菜ジュースやスムージーもよいと思います。
なお、牛乳や豆乳にきなこやはちみつを足すと、たんぱく質を摂取できるとともに、より満足感もアップします。空腹具合やその日のコンディションに合わせて調整しましょう。

また、間食として優秀なのがプロテインドリンク。最近、あちこちのコンビニエンスストアで購入することができるようになりましたね。バックルームに粉のプロテインをストックしておき、隙間時間に100%オレンジジュースや豆乳、牛乳などお好みのドリンクに混ぜ、たんぱく質を補給するのもアリです」

あのヘルシー食材が大変身！
簡単スイーツレシピをご紹介

続いては、豊田さん考案のレシピをご紹介。テレワーク中の方の間食や休日のおやつ時間にピッタリの、簡単で満足度が高い間食レシピ「棒寒天フレンチトースト」です。

「え？ 寒天で？ 本当においしいの？」などとあなどるなかれ。TV番組で紹介したところ、出演者から絶賛の嵐だったそう。寒天は糖質ゼロな上に、食物繊維がたっぷりと含まれているヘルシー食材。ダイエット中の方はもちろん、脳卒中やがんなどの生活習慣病を防ぎたい方にぜひ食べてほしいおやつです。

なんちゃって棒寒天フレンチトースト

用意するもの（２人前）

棒寒天（角寒天）	2本
卵（Mサイズ）	1個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1
有塩バター	10g
【トッピング】	
メープルシロップ	大さじ1
フルーツ	お好み
生クリーム	お好み

① バットに卵、牛乳、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ合わせます。

② ① に棒寒天を入れて両面を浸し、30分から一晩冷蔵庫で染み込ませます。

POINT!
時短したい場合は、ビニール袋などに棒寒天と卵液の材料を入れて振り、軽く揉むと卵液が早く染み込みます。

③ 中火で熱したフライパンに有塩バターを入れて溶かし、② を入れて焼きます。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で2分程焼きます。両面に焼き色がついたら火から下ろします。

④ お皿に盛りつけてトッピングを添え、メープルシロップをかけて完成です！

実際に試食したところ、本物のパンを使ったフレンチトーストと遜色なく、おいしくいただくことができました。材料が寒天だと言われなければ、気づかず食べてしまったかもしれません。

「寒天なので、必ず温かいうちに食べてください。冷えるとカチカチに固まってしまいます。冷めてしまった場合は、電子レンジやフライパンで温めればやわらかくなります」

好みのフルーツやホイップクリームでデコレーションすれば、体も心も喜ぶ素敵なスイーツのできあがり。食物繊維はもちろん、卵や牛乳でタンパク質も同時に摂れる！ これは間食ポジティブリスト入り、間違いなしです！

無理なく楽しく！
間食を自分の味方にしよう

「ポジティブに捉えることで、間食は優れた栄養補給になり、心身を整える効果がある」と豊田さん。

「『おやつ禁止』『甘い物は敵』というようにがんじがらめにルールを決めてしまうと、逆にストレスが溜まり、リバウンドの暴飲暴食につながることも。『食べちゃダメ』と思うのではなく『これは体にいいから食べていいんだ！』と捉えましょう。
また、今日は疲れているから少し甘めにしよう、今日は体を動かしたから塩分を摂ろう、というように、ある意味“ゲーム感覚”で間食を楽しむようにすると、ストレスが溜まらず、健康にいい間食習慣を身につけることができます。

間食も、キレイや健康を保つ上で大切な食習慣。あなたの魅力を高めるために、間食を味方につけてみてください。
もちろん、1日3食しっかり食べる、睡眠をきちんととる、といった正しい生活習慣も大切です。間食を見直すとともに、ぜひ、ご自身の生活も見直してみてくださいね」

INFORMATION

豊田愛魅
管理栄養士・美容アドバイザー。人にわかりやすく伝えることをモットーに、各種メディアに出演するかたわら、企業タイアップやメニュー開発を積極的に行う。2019年に出版した『ずぼやせ 「生きているだけで痩せる体」をつくる食事術』（光文社）が話題に。
URL／https://biyou-eiyou.com/