



糖質制限

～暑い夏…糖質の取りすぎに気をつけよう～

厳しい暑さが続き、食欲が低下しがち。口当たりのよい冷たいものの摂取が増えているのではないのでしょうか。中でも清涼飲料水やアイスクリームなどは甘くておいしいのでつい食べたくになります。

実は、冷たいものは甘味を感じにくいということをご存じでしょうか？

甘くおいしいと感じるひんやりスイーツは、常温のものよりも多くの糖質を含んでいる可能性があります。糖質制限やダイエット中においては注意が必要なのです。

★ 糖質（糖分）と糖類の違い

「糖質」とは、炭水化物から食物繊維を差し引いたものをいい、主食となるご飯やパンなど活動のエネルギー源となります。さらに「糖質」を詳しく分類したものが「糖類」で砂糖、果糖、乳糖、ブドウ糖、麦芽糖など、甘みの原料となるものをいいます。これ以上分解されない糖を指しています。一方、「糖分」は明らかな定義はなく、「糖質」の意味で用いられることがあります。

★ 甘さを感じやすい温度とは

人の味覚は、体温（35℃）に近い温度において甘さを強く感じます。食品の温度を5℃以下に冷やすことで、甘味を感じにくくなります。そのため、アイスクリームなどを「冷たく、甘くて、おいしい」と感じるには、常温より糖質が多く必要となってしまいます。実際、冷たい飲み物を常温で飲むと甘味を少し強く、甘ったるく感じた経験もあるのではないのでしょうか。甘いものは食べたいけれど糖質が増えるのは、困りますね。ダイエット中でもおいしく甘いものを食べたいときは温度との関係性も知っておくといいかもしれません。

★ 適度な糖質制限にチャレンジ

* 食後の血糖値を抑える

糖質制限食はだれでも食後に上昇する血糖値をおさえることで、病気や太る作用を抑える食事法をいいますが、普段の食事からまったく糖質を除いてしまうわけではありません。

なぜなら、あらゆる指令を行う人間の脳と筋肉は、糖質をエネルギー源にしているからです。1日に必要なエネルギーの50%近くを糖質で補給しているため、これが減少すると痩せるのは当然ですが、自分自身のからだの筋肉などを削り、エネルギー源を作り出して不足を補おうとします。これでは、からだの脂肪は減らず、筋肉が減少してしまうため、過度な糖質制限ではなく、余分な糖質カットを目指しましょう。やりすぎはかえって太るからだを作ることになります。

主食や甘いものの多い食生活を見直し、野菜やたんぱく質もと入れる栄養バランスの良い食事が夏バテ対策にもつながります。

砂糖を加えない 豆乳バナナパフェ



材 料 3個分

バナナ	1本	チョコレートソース	適量
レモンしぼり汁	少々	チョコレートポッキー	6本
ビスケット	3枚	豆乳	200cc *お好みのフレーバー (今回はバニラアイス味)
無糖ヨーグルト	60g	ミント	適量

下準備

豆乳は、パックのまま前日から凍らせておき、いったん取り出し、半解凍にしてシャリシャリと崩して再び凍らせておく。

***凍らせた豆乳をいったん取り出して崩すことで空気を含んで口当たりがよくなります。くずさないと、氷が硬くなってしまいます。**

作り方

- ① バナナは、適当な厚さにカットし、レモン水につけて変色を防ぐ。
- ② パフェグラスの底に細かく砕いたビスケットを入れ、無糖ヨーグルト、凍らせておいた豆乳をディッシャーでのせてバナナを添える。チョコレートソース、ポッキー、ミントを添える。