

おやつを食べて、やせる！ 健康になる！ 間食の新常識を紹介！

「太る原因」「心の弱さのあらわれ」から、 「健康のために食べるもの」へ

おにぎり約1個分の間食が、
なぜ体にいいの？



「間食＝体に悪いもの」というのは過去の話。最新の栄養学を踏まえると、おやつを食べたほうがやせられる、おやつを食べたほうが健康になれる、というのは明らかです（詳細は裏面）。

本書では、そんな「食べるほどに健康になれ、そして何より太らない」間食のとり方を紹介。普段、私たちがコンビニやスーパーで買うお菓子なども、食べ方を少し工夫するだけで、体にいい間食に早変わりします。

賢い間食はどっち？ 簡単に
チェックしてみよう

太らない間食のコツの1つは、食べるものの選び方です。たとえば、



- クッキー or チョコレート
- ↓おすすめは「チョコレート」
- 梅おにぎり or 鮭おにぎり
- ↓おすすめは「鮭おにぎり」
- シュークリーム or 大福
- ↓おすすめは「シュークリーム」
- 肉まん or あんまん
- ↓おすすめは「肉まん」
- ショートケーキ or フルーツタルト
- ↓おすすめは「フルーツタルト」

というふうに、間食へのおすすめ度は明確に違います。その理由は、含まれている「栄養素」。おやつに多く含まれる、太る原因となる「糖質」や「脂質」は、「たんぱく質」をとることで効率よく代謝できる（＝体に蓄積されない）のです。

この仕組みさえわかれば、「クッキーが食べたい！」「ポテチをどうしても我慢できない！」というときも、「食べ合わせ」を考えるだけでOK。

本書では、このような「太らない間食のコツ」だけでなく、「食べたいものを、太らず健康的に食べるコツ」を、全部で9つ、紹介します。

↓裏面へ続く



【書名】 太らない間食
SNACK WITHOUT GAINING WEIGHT
最新の栄養学がすすめる「3食+おやつ」習慣

【価格】 1,280円+税

【編者】 足立香代子

【ISBN】 978-4-905073-57-4

【判型】 四六判並製 224P

著者

管理栄養士
あだちかよこ
足立香代子

一般社団法人臨床栄養実践協会理事
長。せんぼ東京高輪病院名誉栄養管理
室長。「バイキング」(フジテレビ)
「ニュースシブ5時」(NHK) などテ
レビ出演多数。大塚製薬、日清オイリ
オ等、企業と提携した商品開発も多数。
2016年10月からは、日清オイリオ
「メモリオン(中鎖脂肪酸商品)」のイ
ンフォマーシャルCMに出演。

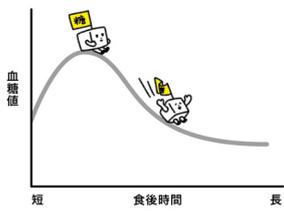
一般社団法人臨床栄養実践協会
管理栄養士
足立香代子先生

長年、栄養指導と食事管理に尽力され、
“体を守る正しいアブラのとり方”を
提唱されている管理栄養士。

主な受賞に、日本栄養改善学会賞
(1994年、2001年)、厚生労働
大臣賞(2003年)、日本栄養士会功
労賞(2008年)、日本臨床栄養学会
教育賞(2008年)ほか。
著書には、『油はすごい』、『足立香代子の
実践栄養管理パーフェクトマスター』、『決
定版 栄養学の基本がまるごとわかる事
典』など多数。

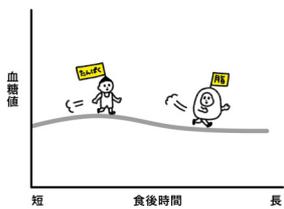
間食を勧める理由①

体型維持・ダイエットにつながる



私たちが太ってしまう原因はとてもシンプル。「1日の総摂取カロリーが、消費カロリーよりも多いから」。つまり、動いた分よりも食べてしまうから、太ってしまうのです。

ではなぜ食べすぎてしまうのか？ それには、血糖値の上下が関係しています。血糖値が急激に上がるものを食べるから、下がるのも急激になって、強い空腹感を覚えるのです。ということは、血糖値が急激に上がらないようにすること、急激に下がらないようにすることができれば、「食欲に負けて食べすぎた」ということはなくなります。そのためには、間食が有効なのです。



だから、

間食を食べたほうがいい。

その主な理由とは？



間食を勧める理由②

仕事や勉強がはかどる

間食の役割はただ空腹を満たすだけではありません。ストレスを解消し、集中力の維持にも役立つもの。逆に、間食を食べたい気持ちをガンしていると、その時間は脳の働きが鈍って、思うような成果を出せなくなってしまうのです。

上手な間食で心も満たす。そうすると、ストレスなく、集中力を維持できます。



間食を勧める理由③

体力・健康アップ

普段の食事だけで、十分な栄養をとりきれている人は実はそう多くありません。つい食事バランスが偏ってしまっている現状があるのです。間食では、普段の食事とは違うものをとる人も多いでしょう。それが、間食で1日の栄養バランスを改善するチャンスです。

たとえばヨーグルトを食べる、ナッツ入りのチョコレートを食べる、フルーツを食べる……それだけで、1日の栄養バランスを整えることができます。

上記3つ以外にも、たとえば50歳以上の女性や血糖値が高めの人、食欲が落ちたときは間食をとったほうがむしろ体にいいことなど、間食の良い効果を余すところなく紹介しています。ぜひ、チェックしてみてください。



リリースのお問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737

FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyosha.com

