

糖質の少ないおやつを選び方

食事療法をしていると、どうしても小腹が空いて食べたい時ってありませんか？そんな時にオススメのおやつを知っておくとストレス軽減になりますのでいくつかご紹介させていただきます。



お勧めおやつその① ナッツ類



ナッツは血糖値を上げにくい代表格。アーモンドはビタミン E や食物繊維が豊富。カシューナッツはビタミン B1 や亜鉛が、ピスタチオは鉄分やカリウム、クルミはαリノレン酸やビタミン A や B2 が含まれます。カロリーが高いため 1 日 20 粒程度を目安に食べましょう。また、塩分のついているものやはちみつ漬けはやめましょう。

アーモンド 20 粒当たり 糖質 4.2g 117kcal

くるみ 10 粒当たり 糖質 1.7g 270kcal

ピスタチオ 20 粒当たり 糖質 2.9g 153kcal



お勧めおやつその② ヨーグルト・チーズ・卵

チーズやヨーグルトはたんぱく質、脂質、カルシウムが豊富で腹持ちがよくおやつに最適です。卵はたんぱく質だけでなくビタミンやミネラルもバランスよく含まれている完全食品です。

無糖ヨーグル 1 パック (75g) 糖質 2.4g 49kcal

ゆで卵 1 個 糖質 0.2g 84kcal

カマンベールチーズ 1/4 切れ (25g) 糖質 0.15g 77kcal



お勧めおやつその③ ビターチョコレート

甘いものが食べなくなったときはカカオ 70% 以上のビターチョコレートを選びましょう。ただ、食べ過ぎるとカロリーオーバーになるので注意が必要です。おおよそ板チョコ 1 枚が 50g となります。

ビターチョコ 50g 糖質 18.5g 144kcal



お勧めおやつその④ 果物

果物に含まれる果糖は血糖値を上げづらい。ただ果物はショ糖も含むので食べ過ぎないこと。チーズやヨーグルトなどのたんぱく質と組み合わせると腹持ちが良くなります。

ミカン中 1 個 糖質 11g 約 46kcal

リンゴ 1 個 糖質 14.1g 約 114kcal

キウイ 1 個 糖質 6.6g 約 31kcal



ポイント

体に良いおやつでもダラダラ食いはカロリーオーバーにつながります。80~100kcal を目安にしましょう。たんぱく質と脂質と一緒に摂ることで腹持ちが良く食べすぎを防げます。また食事の間隔が 8 時間以上あくときは上手におやつを食べることで夕食のドカ食いを防げます。