

## そのおやつ、無意識に食べていませんか？ ～今、改めて間食を考える～

今回は、無意識に摂りがちな間食についてお話しさせていただきます。間食とは、朝・昼・夕食以外に摂る食べ物や飲み物のことで、3食で補いきれないエネルギーを補給するための食事です。

みなさんは、疲れたときに血糖値を上げようと菓子を食べていませんか？ 実は甘いお菓子を食べたり甘いコーヒーを飲んだりすることは精神的には理にかなった行動なのですが、「夕方まで仕事を頑張るために甘い物を食べたはずなのに、かえってお腹が空いてしまった……」という経験はありませんか？

甘い物を摂取するとまず味覚刺激が脳に届きセロトニンやドーパミンという脳内麻薬が分泌され幸せな気持ちになります。その後、糖が小腸から吸収されて血糖値が急激に上昇します。血糖値が急激に上がると身体は慌てて血糖値を下げようと膵臓からインスリンというホルモンを分泌します。その結果血糖値は下がりますが、その糖は消えたわけではなく血管内から細胞内に移行しただけで、それが消費されずに溜まていくと身体は太ります。「かえってお腹が空いてしまった……」という悪循環（反応性低血糖）が生じるのは、インスリンが効きすぎて糖が全て吸収された後に血糖値が下がりすぎることもあるからです。

### 「たんぱく質」を意識して 間食を選ぶ癖をつけましょう

この悪循環の現象を防ぐには血糖値の乱高下を起こさないものを食べることです。良質の脂質とたんぱく質を含んだものを選ぶことをお勧め

めします。たとえば工作中的のデスクでバランス良く簡単に食べられるものとしてナッツやゆで卵、サラダチキン、ツナのおにぎり、ヨーグルトなどはいかがでしょうか。脂質やたんぱく質の入ったものは吸収スピードが遅いので血糖値の乱高下が起きにくいのです。ダイエット目的でお腹を満たすなら食べ応えのある野菜も良いですね。良質の植物油を使ったドレッシングをかけると腹持ちが良くなります。

甘いおやつと良質の脂質・たんぱく質の入った間食では身体に対する影響が大きく違います。何のために間食をするのか？ ストレス解消なのか、仕事を頑張るためなのか、空腹を癒すためなのか……、無意識に目の前のお菓子に手を伸ばす前に考える癖をつけ、自分の身体と常に向き合うことをお勧めします。



監修：  
総合内科専門医 佐藤恵里  
(医療法人社団松恵会  
けやきトータルクリニック)

