

菓子パンはお菓子

菓子パンとはパンの表面や生地、中の具に甘いジャムや砂糖などを添加しているパンで、スーパーマーケットやコンビニなどでいつでも手に入ります。ジャムやクリームのお口当たりが良く、柔らかく飲み込みやすいものは短時間で食べきってしまいます。しかし、パンといっても主食として食べるパンに比べてバターなどの脂質や砂糖を使う量が多いため、「食事ではなくおやつ」「お菓子」という意識を持つことが大切です。

大きさや商品によって違いはありますが、菓子パンには300～500kcalものエネルギー量が含まれており、菓子パン2つに甘みのある飲み物を飲むと1000kcalを超えてしまいます。これは成人の1日のエネルギー必要量の半分程度です（座位中心の生活を送る男女の場合）。

エネルギー量は足りていても、たんぱく質やビタミンなどが足りずからだにうまく供給できずに栄養失調になる「新型栄養失調」も現代病のひとつとして問題になっています。菓子パンを食事として食べる時は、卵料理やサラダと一緒に食べるなどしましょう。また、クリームなどがたっぷり入ったものではなく、トーストやロールパンに自分でジャムやバターをつけると甘さを調節できます。

