

太りにくいおやつ

ダイエット中のおやつは、「エネルギー量や脂質量」ではなく、「**腹持ち**（消化時間が長く空腹を感じないこと）」や「**栄養素**」で選びましょう。

●洋菓子か和菓子か

和菓子はバターやクリームなどの脂質は少ないのですが、糖質（米や小麦粉、砂糖など）が多く血糖値を急激に上げ、消化が早いいため腹持ちが悪く、たくさん食べてしまいがちです。

一方洋菓子は脂質量が多く腹持ちが良いため、次の食事まで空腹を感じにくくなりますが、脂質が多い分エネルギー量も多いため、食べ過ぎに注意しましょう。

おやつは**一日に200kcalを目安に**しましょう。

（例：プリン1個、ショートケーキ1/2個、どら焼き1個、せんべい2〜3枚）

●たんぱく質、脂質、食物繊維を一緒にとれるもの食品を組み合わせて食べるとバランスが良くなります。例えば**果物**だけでは腹持ちが悪いため、**ヨーグルト**や**チーズ**などの**たんぱく質**を含むものを一緒に食べると腹持ちがよくなります。さらに、**ナッツ類**は**ビタミン**や**食物繊維**、**脂質**をバランスよく含むため、**おやつ**に**おすすめ**の**食材**です。

