

ダイエット中の間食の適切な摂り方



医療法人伸裕会 渡辺病院 栄養課 非常勤職員
森 由香子

これまで多くのダイエット法では「食べない」ことが重視されてきました。しかし、食べる楽しみを我慢した結果、ストレスが溜まって挫折したり健康を損ねてしまうこともあります。医療機関で数多くの食事指導や栄養管理に携わり、『間食ダイエット』（文藝春秋）や『ダイエットしたい人のやせるキッチン』（青春出版社）など多数の著書を執筆されてきた管理栄養士の森由香子さんに、ダイエット中における間食の適切な摂取方法について伺いました。

栄養バランスを考えて、1日3食、規則正しく食べることがダイエットの基本

●まず、多くの人が陥りやすい、間違ったダイエット法とはどのようなものか教えてください。

早く結果を出そうとして、食事を抜いたり絶食をしたり、特定の食品だけを食べたりするのは間違ったダイエット法です。ストレスが蓄積してダイエットを続けられなくなることや、栄養素が偏って身体の不調につながる可能性があります。また、このような方法で減量すると体脂肪はあまり減らずに筋肉量が低下し、基礎代謝量が落ちて将来的にリバウンドする恐れもあります。

さらに、朝食を抜くダイエット法の場合、反動で昼食を食べすぎてしまい、血糖値を下げるインスリンの過剰分泌を起こしやすくなります。インスリンは脂肪の合成を促進するはたらきもあるので、このような食生活も肥満につながります。

最近、糖質制限が流行っていますが、これも栄養バランスの偏りを招きます。糖質は身体にとって主要なエネルギー源なので、極端な糖質制限を行うとエネルギーを十分に確保できなくなります。すると身体は不足したエネルギーを補おうと筋肉を分解し始め、基礎代謝量が低下して結果としてリバウンドしやすい身体になってしまうのです。

また、糖質制限では主食にあたる穀類が避けられがちです。しかし穀類には食物繊維が多く含まれており、極端な糖質制限によって食物繊維が不足すると便秘を引き起こしやすく、腸内環境が悪化する可能性があります。これも基礎代謝量を低下させ、ダイエットの妨げになります。穀類が不足すると食事の満足感が低下し、肉など動物性脂肪を含む食品の過剰摂取につながりやすいことも問題です。

●では、どのようなものが正しいダイエット法といえるのでしょうか。

ダイエット中は食べてはいけないというのは間違いです。身体が必要とする食事を、栄養バランスを考えて、正しい生活リズムの中で食べることでエネルギー代謝の効率が高まり、痩せやすい身体になります。また、筋肉量を維持・増加させながら体脂肪量を減少させることが正しい方法であり、そのためには継続的な運動も不可欠です。

栄養バランスのとれた食事をするためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。1食につき、次のように主食、主菜、副菜を揃えるように意識しましょう。

- ・主食（ごはん、パン、麺などの穀類を使った料理）
- ・主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理）

・副菜（野菜、海藻、きのこ類を使った料理）

また、間食も含めて適正なエネルギー量を摂取することも重要です。1日の適正エネルギー摂取量は、次のように自分の目標体重とエネルギー係数から算出できます。

【1日の適正エネルギー摂取量】

目標体重 (kg) × エネルギー係数 (kcal/kg)

【目標体重】

65歳未満：身長 (m) × 身長 (m) × 22

65歳以上：身長 (m) × 身長 (m) × 22 ~ 25

【エネルギー係数】(体重 1kgあたり)

・軽い労作（大部分が座位の静的活動）：

25 ~ 30kcal/kg

・普通の労作（座位中心だが、通勤・家事、軽い運動を含む）：30 ~ 35kcal/kg

・重い労作（力仕事、活発な運動習慣がある）：35kcal/kg ~

間食で摂るお菓子などの嗜好品は、1日のエネルギー摂取量の10%が目安とされます。例えば、目標体重55kgで通勤してデスクワークをしている人の1日のエネルギー摂取量は、55×30 ~ 35 = 1650 ~ 1925kcal、このうち菓子類によるエネルギー摂取量は165 ~ 192kcalということになります。

●その他に、ダイエットの際に心がけたいポイントをお教えてください。

1日3食、規則正しい時間に摂ることが基本で

す。また、夕食を食べ終えてから翌日の朝食までの絶食時間を10時間以上とることも大切です。絶食時間を10時間以上設けると、体内時計がリセットされ、エネルギー代謝が円滑になると考えられているからです。なお朝食は、起床後2時間以内に摂取し、夕食は21時までに終わらせることが望ましいといえます。例えば朝7時に朝食をとり夕食を21時に終わるようにすれば、絶食時間は10時間となり、体内時計のリセットがうまく行われます。

間食を適切に食べることで、過食を抑え不足する栄養素を補うことが可能

●ダイエット中に摂る間食には、どのような意義があるのでしょうか。

間食を摂らずにダイエットできるのであれば、それに越したことはありません。しかし、ダイエット中の間食には、過食を防いだり不足する栄養素を補ったりするメリットがありますから、上手に取り入れればダイエットの役に立ってくれます。

過食は摂取エネルギー量のとりすぎにつながりますが、問題はそれだけではありません。空腹時に急にたくさん食べると血糖値が急上昇し、インスリンが過剰分泌されます。インスリンは血糖をエネルギーとして細胞に使わせることで血糖値を下げる一方、使い切れなかった血糖を脂肪に変えて体内に蓄える作用もあります。そのため昼食から夕食ま

表1 身体活動レベル別にみた、たんぱく質の目標量(g/日)

< 18歳以上、妊婦、授乳婦を除く >

身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18 ~ 29歳	75 ~ 115	86 ~ 133	99 ~ 153	57 ~ 88	65 ~ 100	75 ~ 115
30 ~ 49歳	75 ~ 115	88 ~ 135	99 ~ 153	57 ~ 88	67 ~ 103	76 ~ 118
50 ~ 64歳	77 ~ 110	91 ~ 130	103 ~ 148	58 ~ 83	68 ~ 98	79 ~ 113
65 ~ 74歳	77 ~ 103	90 ~ 120	103 ~ 138	58 ~ 78	69 ~ 93	79 ~ 105
75歳以上	68 ~ 90	79 ~ 105	-	53 ~ 70	62 ~ 83	-

身体活動レベル I：大部分が座位の静的活動

II：座位中心だが、通勤・家事、軽い運動を含む

III：力仕事、活発な運動習慣がある

表2 カルシウムの推奨量 (mg/日)

< 18歳以上>

	男性	女性
18～29歳	800	650
30～49歳	750	650
50～64歳	750	650
65～74歳	750	650
75歳以上	700	600

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

での時間が空きすぎてしまうと空腹のあまり過食をする危険性が高くなり肥満につながりやすくなります。しかし、夕方に間食をすれば小腹が満たされ強い空腹からの食べ過ぎやそれに伴う急激な血糖値の上昇が抑えられます。

また、間食はたんぱく質やカルシウムなど不足する栄養素の供給源にもなります。たんぱく質は十分に足りていると思われがちですが、厚生労働省の調査によると、現在の1日の平均摂取量は戦後間もない1950年～60年頃と同水準です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020年版」では、18歳以上の1日あたりのたんぱく質摂取の推奨量は男性が60g、女性が50gです。現在の日本人の平均摂取量は2019年現在で男性が77.7g、女性が65.7gと推奨量は満たしていますが、推奨量は欠乏によって病気になる最低限の目安であり、良好な栄養状態を維持するのに十分な量を示す目標量でみると決して足りているとは言えません。目標量は性別・年齢・身体活動レベルによって異なり前ページ【表1】の通りです。これを見ると、例えば50～64歳、デスクワークで身体活動量が普通(表中のⅡ)の男性なら目標量は91～130gであり、男性の平均摂取量77.7gでは足りていないことがわかります。

カルシウムも同様に不足気味です。2019年「国民健康・栄養調査」によると、全年代の1日の平均摂取量は男性517mg、女性494mgでした。この数値は推奨量【表2】に及びません。

果物や牛乳・乳製品を、適切なタイミングで間食として摂取

●では、どのような食品が間食に適しているのでしょうか。

間食に適している食品として、まず果物や牛乳・乳製品が挙げられます。厚生労働省と農林水産省による「食事バランスガイド」でも、主食・主菜・副菜とは別に果物と牛乳・乳製品の摂取をすすめています。午前中は果物、午後は牛乳・乳製品を摂るのが理想です。

果物には果糖などエネルギー源となる栄養素が豊富に含まれるため、午前中の活動が活発になるタイミングでの摂取が望ましいといえます。また、果物には水溶性食物繊維も多く含まれ、昼食後の血糖値の急上昇を抑える効果も期待できます。更にビタミンCやポリフェノールといった抗酸化物質も豊富で、活性酸素の害から身体を守る作用もあります。ただし、果糖は脂肪になりやすい性質があるため、果物の食べ過ぎには気をつけたいものです。1日あたり200g、80kcal程度が摂取の目安量です。

牛乳・乳製品は午後の間食で利用します。昼食後3～4時間経ち、小腹が空いてきたタイミングで摂るとよいでしょう。1日の摂取目安量は牛乳なら200ml、ヨーグルトなら100g、チーズなら20g程度です。時間栄養学の研究成果によるとカルシウムの吸収率は夕方から夜にかけて高くなります。カルシウムを摂るために牛乳・乳製品をより多く摂りたい方は無脂肪製品の利用をおすすめします。

●牛乳・乳製品は、なぜ間食として優れているのでしょうか。

牛乳・乳製品は、前述のとおり、日本人に不足しがちなたんぱく質やカルシウムの補給源になります。特に、人間の体内で合成することができない必須アミノ酸9種類がバランスよく含まれています。必須アミノ酸のうち、分岐鎖アミノ酸(BCAA)と呼ばれるイソロイシン、ロイシン、バリンの3種類は、筋たんぱく質の合成を促進しつつ筋たんぱく質の分解を抑制する作用があり、筋肉を維持・強化する上で重要なアミノ酸です。牛乳・乳製品は、このBCAAのスコアが高いことが特徴です。

表3 DIAASによるたんぱく質の比較

食品		DIAAS (%)
動物性たんぱく質	牛乳	115.9
	牛肉*	109.3
	豚肉*	113.9
	鶏肉*	108.2
	鶏卵*	116.4
植物性たんぱく質	小麦	40.2
	大麦	47.2
	とうもろこし	42.2
	大豆	99.6

出典：Ertl P, et al. Animal. 2016;10 (11) :1883-1889
 *は Ertl P, et al. Die Bodenkultur. 2016;67 (2) :91-103

また、「DIAAS」(消化性必須アミノ酸スコア)が
 高いことも特筆すべき点です。DIAASは、2013
 年にFAO (国際連合食糧農業機関) が提言した、
 新たなたんぱく質の評価基準です。消化のされや
 すさ、体内での利用効率など、総合的にたんぱく
 質の「質」を評価したもので、数値が高いほどたん
 ぱく源として優秀とされます。このDIAASでも、
 牛乳・乳製品のたんぱく質が高水準であることは
 示されています【表3】。

●間食のタイミングは、どれくらいが適切で しょうか。

食事と食事の間を7時間以上あけると、強い空
 腹感によって食べすぎてしまう傾向があります。し
 たがって、間食をとるベストタイミングは食事の3
 ～4時間後です。仕事が忙しくて夕食が遅くなり
 がちな人は、夕方、間食としておにぎりなど主食にあ
 たるものを前倒して食べ、夕食では主食をとらず
 に軽めの主菜と副菜で済ませるのが良いでしょう。
 ただし、このような変則的な食べ方は平日だけに
 限り、休みの日は規則正しい時間に食べるのが望
 ましいです。

●果物や牛乳・乳製品だけでは口寂しいとき の対策をお教えてください。

「別腹」などとよく言われますが、食欲が満たさ

れているにもかかわらず、なぜか何かを食べたくな
 ることがあります。そのとき、高カロリーの甘いお
 菓子を口にしてしまえば、ダイエットの努力が水
 の泡になります。後悔しないためには、前もって
 手の届くところからお菓子を遠ざけておくことが大
 切です。

それでも何か食べたい場合は、枝豆、スルメ、
 ビーフジャーキー、鮭とばなど、たんぱく質が豊富
 で、なおかつ咀嚼が必要な食品がおすすめです。
 よく噛むことで、精神を安定させる神経伝達物質
 のセロトニンの分泌が高まり、少量でも満足感が
 得られます。また、緑茶や紅茶、コーヒーなどを
 飲むときに、甘いものが食べたい場合は、だ
 し汁を飲むのもよいでしょう。甘いお菓子がなくて
 も、うま味によって満足感が得られやすいです。

どうしてもスイーツが食べなくなったら 回数を決めて、質の高いお菓子を食べる

●最後に、読者へのメッセージをお願いします。

食べることは人間にとって楽しみの一つであり、
 痩せようと修行僧のように節制しても、なかなか続
 くものではありません。これまでお話ししてきたよ
 うに、我慢するダイエットはストレスによってリバウ
 ンドが起りやすいので、1日3回の食事とともに、
 間食をいかに摂るかが重要です。

間食として優れている食品は、前述のとおり果
 物や牛乳・乳製品です。スイーツを食べすぎてい
 る人は、買い置きをせず、買っても目が触れない
 場所におくこと。どうしてもスイーツをやめられな
 い人は、週に1回、あるいは月に1回と回数を決め
 て、ちょっと高級なお店へスイーツを食べに出かけ
 ることを楽しみにすると、ダイエットの励みになる
 のではないでしょうか。