

## ダイエット中の間食は「セイボリー」でキマリ

「Savory(セイボリー)」という単語を耳にしたことがありますか？

セイボリーとは、“塩味のクッキー類”のこと。元になった言葉の「塩味の効いた」という意味から、こうした名称になったようです。セイボリーには、クッキーの他にもブレツェルやナッツ類も含まれます。海外のスーパーによく置いてありますね。この塩味のクッキー類、つまりセイボリーは、特徴である「塩味」が、食べすぎを抑制してくれるのです。これはダイエット中の間食として、ぜひ食べたいですね。

「食べる」という行動には、栄養を摂取するという他に、人によっては楽しみやストレス解消という意味合いが強い場合があります。例えば朝食を抜かした日は、「それじゃあ、お昼や夕食はたくさん食べよう」と、かえって必要以上に食べてしまうことがありますね。また、“甘いものは別腹”という通り、食後にプリンなどの焼き菓子などはペロリと食べてしまうものです。

ダイエットを成功させるには、こうした食べ過ぎ、つまり空腹感をいかに乗り切るか、つまり間食を上手に使う工夫が必要。そこでセイボリーが役に立ちます。

セイボリーを間食にするメリットは、

1. 糖質を低めに抑えられる
2. カロリーが把握できる
3. 小袋包装で食べ過ぎない
4. 塩気で食べた気になる

特にナッツ類は、日本人に不足しているn-6系脂肪酸を豊富に含み、ビタミンB群やE、鉄分やカルシウムを多く含んでいます。

### 食べる「ちょっとしたコツ」

ダイエット中のおやつは、「100kcal程度を午前と午後1回ずつ」がセオリー。セイボリーもお菓子ですから、一食100kcal程度と頭に入れておきましょう。間食は、小腹が空いた状態(軽い飢餓状態)を次の食事まで保つという意味なので、午前と後に必ず一回食べなければいけないということではありません。

逆にお腹が空いてきたときの100kcalは、食欲が増しかねない場合があります。それを防ぐために、水分と一緒に食べるなどして、適度に満足感を得るようにしましょう。

### <ダイエットに一役買う工夫>

#### ☆甘塩のさじ加減

甘いものを食べると辛いものが食べたくなり、辛いものを食べた後には甘いものが欲しくなるとよく聞きます。それならセイボリーと共に、チョコレート一粒とか甘い味付けのナッツ類などを食べておけば、甘辛両方を食べた満足感で「今日はしっかりおやつを食べた」という気分になり、食事を控えめに出来ますよ。

#### ☆袋のカロリー表示を利用する

市販の小袋菓子は、だいたい1袋250kcal前後。それを何袋も食べてしまつては意味がありません。例えばセイボリー1袋を一日間の間食と決めてはどうでしょうか。午前中に食べてしまえばその日はおしまい。午後までとっておけば、その日の間食は1日2回というように、自分なりのカロリーコントロールの癖をつけましょう。

ちなみに、食べた・食べないという体感値は、アテにならないもの。ダイエット中は、自分がどの位のカロリーを実際にとっているのか、数値に書き出して把握してみましょう。そんな時、セイボリー1袋は食べたカロリーがはっきりとわかりますから、楽に計算できますね。

## こんなお菓子も使える

オススメの主なセイボリーは、マカダミアナッツ、くるみ。それに枝豆、グリーンピース。お菓子里にグリーンピース？と思われるかもしれませんが、グリーンピースを使ったお菓子類などは結構ありますよ。

それにチーズおかきやチーズ鱈、小魚&ピーナッツというようなものオススメ。これらはたいてい一口サイズの袋入りなので、食べ過ぎません。忘れてならないのが、「す昆布」。低カロリーな上、糖分が少ないので、口寂しい時の必需品になりますよ。

間食を選ぶ時のキモは、1袋(一食分)のカロリーが表記してあること。表記してあるカロリーをチェックすると、意外なお菓子が高かったり、「えっ、実はこんなに低カロリーなの？」というものも出てきます。そうしている内に自然とカロリーの概念が身についてきますよ。

100kcalが間食の目安。ところで100kcalのお菓子って実際にどれくらいの量でしょうか。表にまとめてみました。食べる時の参考にしてみてくださいね(データは、五訂増補版日本食品成分表、お菓子メーカー各社HPデータを参照しています)。

	100kcal 目安量	1個(枚 or 袋)の kcal
アーモンド	11粒	8
カシュナッツ	11粒	9
ピーナッツ	10粒	11
マカダミアナッツ	7粒	14
チーズおかき	6枚	17
くるみ	4粒	27
プレッツェル	4個	27
せんべい	1/2枚	38
サブレ	2枚	54
焼きプリン	1/2cup	199
柿の種	1/2袋	209
するめいか	1/2枚	251
ポップコーン	2/5袋	266
アイスクリーム(バニラ)	1/3cup	270
たいやき(小倉)	1/3個	273
ティラミス	1/3個	275
おまんじゅう	1/3個	288
板チョコ	1/4枚	395
ポテトチップス	1/5袋	554
アーモンドチョコ	1/6箱	610