

「フルーツ」の食べ過ぎは、ご飯ヌキの意味ナシ！

低炭水化物ダイエットでは炭水化物（糖質）を減らすため、時々甘いものがむしように食べたくなりませんか？そんな時、フルーツ類を食べる人が多いでしょう。しかしフルーツは、食べるタイミングやチョイスを間違えると、かえって太ってしまうことが！今回はその思わぬ落とし穴についてご説明します。

果糖と砂糖の違いって？

フルーツは「低カロリーでビタミン豊富」とか「ビタミンCの補給源」と、たくさん食べがちですね。

ところがフルーツの甘みの素「果糖」と砂糖のエネルギー量を比較してみると、100gあたり果糖368kcal、砂糖384kcalと、実はそんなに差はありません。しかも果糖は、組織が単純で消化や分解なしに吸収されるため、砂糖より糖質が身体に蓄積されやすいという特徴があります。

とはいえ果糖の甘さは砂糖の1.5倍。さらに血中インシュリンを上昇させる作用が小さいので、各種ドリンクの甘味料としても広く使われているほど。カルシウムの浪費がないので虫歯の原因となるデキストランを作らず、疲労の原因のL-乳糖を除去するという利点もあります。要するに果糖は、少ない量で十分な甘みを得るメリットを活かし、摂取する量を加減すればよいのです。

こんな落とし穴がある

お菓子より糖質が多い！？

糖質の摂取量からいうと、バナナ1本＝串だんご1本、もしくはホットケーキ1枚。シュークリームなら、バナナより糖分が低いというデータがあります。フルーツは洋菓子と比較すると、脂質が低いけれど糖質が多い場合があります。この点をよく注意してください。

ジュースや単品ダイエットには要注意

朝食やお菓子の代わりにフルーツジュースを飲んでいませんか？低炭水化物ダイエットでせっかくご飯（糖質）を抜いていても、これでは意味がありません。また、単品ダイエットとして特定のフルーツばかり食べていると、かえってカラダによくありません。そのワケは。。。

1. 生でそのまま食べるのが一番

ジュースはGI値から見ると、フルーツをそのまま食べるのに比べて、糖質は約2割増になります。ですから大量に飲むと急激に血糖値を上げて、その後の食事の吸収率も良くしてしまい、かえって太りやすくなります。

前の晩の食事内容や時間によって、胃が疲れているとかフル回転したな～という朝は、胃にやさしいジュースを飲んで必要な栄養を摂るというのもアリですが、日常の食べ方としては、やはり生のフルーツを食べることをお勧めします。噛んで食べることで、満足感もより得られ、さらに食物繊維も摂り込めます。

2. 単品ダイエットは栄養不足

例えばりんごのビタミンC含量は1個あたり10mg程度。一般的な一日あたりビタミンC必要量（大人の場合）は85mgですから、これでは10%程度しか満たしていません。ビタミンやミネラルが豊富だからと、「りんごダイエット」として、りんごばかり食べていると、体に必要な栄養素を満たすことは到底無理、それどころか栄養不足になりかねません。このように一つのフルーツばかり食べていても、健康的に痩せられないと肝に銘じておいてくださいね。

3. デザートよりおやつ？

通常、食物が口に入ってから腸に届くまでに2～4時間かかるのに、フルーツは5～30分ですべて消化してしまうといわれています。しかし、そんなフルーツも、他の消化の悪い食品とともに摂ると、胃の中に長く留まり、酸化して逆に有害な物質になってしまうそうです。食べ方によっては、かえって脂肪の原因にも！

ですから食後のデザートというよりは、食事が完全に消化する時間を考えて食べる時間帯を決めるとよいですね。厳密に言うならば、フルーツを食べた後、30分は何も食べないほうが良いでしょう。「おやつ」として食べるとよいかもしれません。

ここは抑えるべきポイント

★どんなフルーツを食べればいいのか？

例えばグレープフルーツがオススメ。この果物には、体内のインスリンレベルを下げる働きがあります。かつて流行った「グレープフルーツダイエット」は、こうしたグレープフルーツの働きを利用してインスリンの分泌を調節、空腹感を感じにくくして食欲を抑えるというものでした。

この他に、グレープフルーツの持つ苦味成分は食欲減退につながるという説もあります。そこで低炭水化物ダイエットにグレープフルーツを使い、ご飯を食べる量を加減するという方法はいかがでしょうか。

ただし、グレープフルーツには、薬の効果を邪魔するような成分も持ち合わせているので、なんらかの薬を常用している人は、医師や専門家に相談してください。

★生食 or 加工 どっちがいいの？

フルーツを調理する場合、砂糖で煮込むかシロップ漬けなどがほとんどです。そうするとフルーツ自体の甘さがわからなくなるだけでなく、過剰に糖分の摂ることになりかねません。しかもフルーツに代表される栄養素ビタミンCは、水溶性ビタミンですから、熱や水など加工による損失が大きくなってしまいます。フリーズドライやドライフルーツは問題ありませんが、ダイエット中なら、やはり生で食べるのが一番です！

★低炭水化物のフルーツ

フルーツには、ビタミンCの他にもどんな栄養素が含まれているのでしょうか。主なフルーツとご飯を比較し、炭水化物が少ない順に並べてみました。

	一食分の目安	分量	kcal	炭水化物 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB6 (mg)	葉酸 (μg)	銅 (mg)
いちご	中5個	75	26	6.4	47	1.1	128	0.02	0.03	68	0.04
アボカド	1/2個	115	215	7.1	17	6.1	828	0.12	0.37	97	0.28
あんずシロップ漬け	1個	40	32	7.6	0	0.3	76	0	0.02	1	0.01
パイナップル	半・厚1cm2枚	60	31	8	16	0.9	90	0.05	0.05	7	0.07
干しぶどう	大きじ1	10	30	8.1	0	0.4	74	0.01	0.02	1	0.04
干しあんず	2個	12	35	8.4	0	1.2	156	0	0.02	1	0.05
バレンシアオレンジ	1/2個	100	39	9.8	40	0.8	140	0.1	0.07	32	0.06
温州みかん	1個	100	45	11.5	33	0.4	150	0.09	0.05	22	0.03
いちごジャム	大きじ1	20	51	12.7	2	0.3	13	0	0	5	0.01
キウイフルーツ	1個	100	53	13.5	69	2.5	290	0.01	0.12	36	0.11
パイナップルシロップ漬け	半・厚1cm2枚	70	59	14.2	5	0.4	84	0.05	0.04	5	0.05
いよかん	1/2個	125	58	14.8	44	1.4	238	0.08	0.09	24	0.05
メロン	1/8切れ	150	63	15.5	27	0.8	510	0.09	0.15	48	0.08
ぶどう(大粒種)	10粒	100	59	15.7	2	0.5	130	0.04	0.04	4	0.05
グレープフルーツ	1/2個	200	76	19.2	72	1.2	280	0.14	0.08	30	0.08
もも	1個	200	80	20.4	16	2.6	360	0.02	0.04	10	0.1

温州みかんジュース	コップ1杯	210	86	22.3	61	0	273	0.13	0.06	32	0.04
バレンシアオレンジジュース	コップ1杯	210	88	23.1	46	0.6	378	0.15	0.13	53	0.08
ももシロップ漬け	2切れ	120	102	24.7	2	1.7	96	0.01	0.01	5	0.05
かき	中1個	200	120	31.8	140	3.2	340	0.06	0.12	36	0.06
なし	中1個	300	129	33.9	9	2.7	420	0.06	0.06	18	0.18
バナナ	中1本	160	138	36	26	1.8	576	0.08	0.61	42	0.14
りんご	中1個	250	135	36.5	10	3.8	275	0.05	0.08	13	0.1
ご飯	茶碗1杯	150	252	55.7	0	0.5	44	0.03	0.03	5	0.15

※数値は、五訂増補版日本食品成分表データです

こうしてみると、意外と知られていない栄養素がフルーツには含まれています。炭水化物の量もさまざま。ご飯の代わりにりんごやバナナばかり食べているのは、かえって糖質過多になってしまいますね。低炭水化物ダイエット中には、炭水化物の含有量にも気をつけて選びましょう。

また、日本人に不足しているビタミンB6をはじめ、核酸やアミノ酸の代謝に用いられる葉酸、鉄の吸収を助ける銅を含んでいることはあまり知られていませんね。

かきやバナナ、りんごは、りっぱな主食になりえます。デザートとして食べるのであれば、逆に食べすぎないように注意する必要がありますね。間食として食べるのであれば、一回に100kcal以内、一日で200kcal以内が目安です。表を参考にカロリーと炭水化物の量を見ながらフルーツを選んでください。ビタミンD、K、B12、カルシウム、ビタミンB2は他の食品で補うようにしてくださいね。

ワンポイントメモ!

ビタミンCを多く含み、100gあたりの炭水化物（糖質）の多いフルーツをランキング表にしました。

炭水化物の多いフルーツは主食置き換えに、炭水化物の少ないフルーツは10時や3時のおやつにすると、炭水化物の量を控えながら安心して食べられます。

アボカドもフルーツの分類に入ります。朝は、栄養価の高いアボカドを使ったサラダを食べるのもいいかもしれませんよ。

	果物	kcal	炭水化物 (g)	ビタミンC (mg)
1位	いちご	34	8.5	62
2位	完熟パパイヤ	38	9.5	50
3位	グレープフルーツ	38	9.6	36
4位	ぶんたん	38	9.8	45
5位	バレンシアオレンジ	39	9.8	40
6位	ラズベリー	41	10.2	22
7位	はっさく	45	11.5	40
8位	温州みかん	45	11.5	33
9位	ネーブルオレンジ	46	11.8	60
10位	いよかん	46	11.8	35

11位	キウイフルーツ	53	13.5	69
12位	かき	60	15.9	70
13位	マンゴー	64	16.9	20

※五訂増補版日本食品成分表データです。