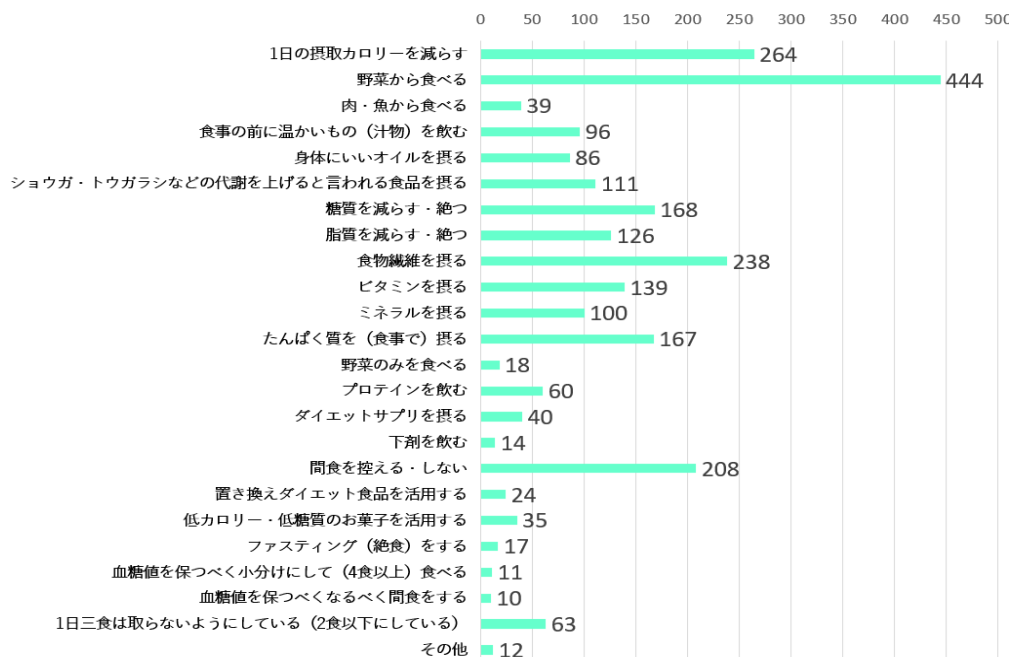


ダイエットを意識した食生活に関するアンケート結果を公開！ 管理栄養士が解説する 「時間と微量栄養素を味方にする持続可能なダイエット」

株式会社ユーグレナは、2022年5月に20代から60代の男女717名を対象に、ダイエットを意識した食生活で心がけていることを調査しました。

服装も薄着になり体型が気になる夏、食生活におけるダイエット対策の傾向を受けて、栄養に詳しい管理栄養士のShie先生にアドバイスをいただきます。

Q：ダイエットを意識した食生活で心がけていることは？



株式会社ユーグレナ調査（全国の20～60代男女717名対象。2022年5月実施。複数回答）

調査の結果、食生活で心がけていることのトップ3が、「野菜から食べる」（444人）、「1日の摂取カロリーを減らす」（264人）、「食物繊維を摂る」（238人）となり、次いで「間食を控える・しない」（208人）、「糖質を減らす・絶つ」（168人）、「たんぱく質を（食事）摂る」（167人）が続きました。

対して、少数派だったのが「血糖値を保つべくなるべく間食をする」（10人）、「血糖値を保つべく小分けにして（4食以上）食べる」（11人）、「ファスティング（絶食）をする」（17人）、「野菜のみを食べる」（18人）でした。

血糖値コントロールのためにも有効であるといわれる「野菜から食べる」＝「ベジファースト」に関しては半数以上の人が心がけるほど一般化しているようですが、同じように血糖値コントロールに役立つとも言われる間食の活用や食事を小分けにするという工夫を心がけている人が非常に少ないことがわかりました。

この傾向を受け、より効果的に血糖値コントロールをするための食べ方、おすすめの食品に関して Shie 先生に解説いただきます。



【監修】 Shie 先生

管理栄養士、菓子・料理研究家。

大学卒業後、大手食品メーカーに研究員として16年在籍。サラダ・惣菜・調味料等の商品開発、商品価値を活かしたレシピ開発、美味しさの数値化等に従事。手掛けたレシピは1000以上。ヘルスケアアプリ部門ダウンロード1位取得のヘルスケアベンチャーに出向中は、管理栄養士監修のレシピ動画立上げと事業責任者を経験。ル・コルドンブルーにてグランディプロム(料理・菓子)取得。ワインエキスパート、離乳食アドバイザー等、その他多くの資格を保持し、料理・菓子分野において専門知識や理論に裏づけされた技術を磨く。2021年9月に独立後、レシピや商品開発、開発コンサル、コラム執筆、セミナー講師、フードコーディネーター等に加え、東京港区にて理論を伝える料理・菓子教室の主宰、オーダーメイドスイーツの受注販売等も行う。2021年8月に発売された書籍「オートミール健康レシピ」はamazonにてベストセラーに。<https://shielabo.com/>

■「野菜から食べる」＝「ベジファースト」、正しい方法を知っていますか？

調査の結果からも「ベジファースト」はだいぶ浸透しているようです。ベジファーストが推奨される主な理由の一つは、ヒトの消化酵素では消化されない水溶性の食物繊維が、水に溶けると粘性を増し、食べ物の胃での滞留時間を長くしてくれることで腸からゆっくり糖質が吸収され血糖値の急上昇を抑えてくれるからです。

しかし、白米の前に食べる量は、50gのサラダでは効果がでなかったという報告^{*1}もあるように、ある程度の量の食物繊維を摂取する必要があるとされ、小鉢一つくらいでは足りない可能性がある^{*1}のです。ベジファーストには十分な野菜量を、時間をかけ、よく噛んで食べるのが重要です。

また、実は肉や魚などのたんぱく質を最初に食べることも効果的である可能性があり、これも胃の中の滞留時間が延長されることで急激な血糖値上昇が抑えられているからだと推測されています。^{*1}

*1 食事の摂取順序による血糖値への影響（長崎女子短期大学紀要 第40号 平成27年度／古賀克彦氏）

■やみくもに「1日の摂取カロリーを抑える」のは逆効果！“欠食”の中でも朝食の欠食は特に問題

調査の結果では、「1日の摂取カロリーを減らす」が多いのに加え、「1日3食はとらないようにしている」人が一定数います。食事を抜くことを“欠食”と呼びますが、欠食により、血糖値が下がったままの時間が長くなると、その後の食事後に血糖値が急激に上がります。その際にインスリンというホルモンが大量に出ることなどから、脂肪を貯め込み太りやすくなってしまいます。

特に朝食の欠食が一番望ましくありません。まず、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、1日の集中力や記憶力の低下につながります。ブドウ糖は体内に大量に貯蓄しておくことができませんので、常に補充する必要があります。

また、生活リズムを作る体内時計は、太陽の刺激以外に、食事によっても保たれているため、朝食の欠食は自律神経の乱れも引き起こすことに。食欲のコントロールや代謝の不調が起こり、昼食・夕食のドカ食いや代謝低下による太りやすさにつながるリスクもあります。自律神経は体温調節などの役割も担っているため、朝食抜きは体の冷えにもつながり、ダイエット視点でも理想的ではありません。

欠食は、太りやすいからだを作ることにつながる恐れがあるため、食事の回数を減らすのではなく、食事の量や質を見直すことが重要です。

■“間食”を味方につけるポイントは、微量栄養素

「間食を控える」人は多くみられ、「低糖質の菓子を活用する」人や「1日4食以上にすることを意識している人」は少ない模様。摂取カロリーを減らすために間食を我慢し、食事時間が長時間あいてしまうことで、かえって夕食のドカ食いなど、より太りやすい食習慣を引き起こすことのないよう、間食を上手に取り入れるのもおすすめです。

間食は、特に食事制限などの必要ない健康的な大人であれば、1日200kcal程度を目安に取り入れることが理想的^{*2}。糖質や脂質たっぷりのお菓子を日常的にたくさん食べてしまうのは、ダイエットをしたい方には特におすすめできませんが、間食は日常の気分転換やリラックス、そして栄養補給の役割も果たします。カロリーや糖質が高すぎず、たんぱく質を多く含み、鉄分・カルシウム、食物繊維等の不足しがちな栄養素を補えるような間食を意識しましょう！

*2 間食のエネルギー（カロリー） e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）より

■ダイエットの落とし穴！不足していると痩せにくくなってしまいう微量栄養素を知っておきましょう

糖質や脂質を控えることにフォーカスすると、おのずと食べる量や食品の種類も減り、微量栄養素等が不足しがちに。しかし、微量栄養素は、身体の必要な細胞を作り変えたり、脂肪を上手に代謝できる身体づくりには欠かせません。これらが不足することで、実は自ら痩せにくい体質にしてしまうリスクがあります。

●ビタミンB群

身体の代謝などの働きに重要な役割を果たすビタミンB群は、ダイエット中にも意識して摂りたい栄養素。ビタミンB群は水溶性なので尿から体外へ排出されやすく、蓄積されにくいので、日々継続的に摂取することが重要です。

・ビタミン B1

糖質の代謝に必要で、不足するとエネルギー産生が滞り、疲労やだるさ、食欲不振などを引き起こします。

(含む食材：豚肉／赤身肉／全粒穀物／ナッツ／大豆／カリフラワー／ほうれん草など)

・ビタミン B2

糖質、脂質、たんぱく質の代謝に必要で、特に脂質代謝の際に多く消費されます。不足すると肌荒れや髪のトラブルにもつながることもあり、成長期の子供では慢性的な不足で成長障害もひきおこすことがあるので要注意です。

(含む食材：豚・牛・鶏のレバー／鶏肉／藻類／卵／豆類など)

・ナイアシン

糖質や脂質の代謝をサポート。ただし、肉や魚、大豆などでたんぱく質をとっていれば体内合成されるので不足することはほとんどありません。

(含む食材：鶏胸肉／カツオ／たらこ／マグロ／豚・牛レバー／鶏ささみ／落花生など)

・ビタミン B6

たんぱく質の代謝に必要で、たんぱく質を多くとる人ほど必要量が増えます。

(含む食材：にんにく／牛レバー／ピスタチオ／黒まぐろ赤身など)

●鉄分

エネルギー代謝を行う酵素の構成成分になっています。不足すると貧血だけでなく、全身倦怠感にもつながります。日本人に特に不足しがちな栄養素の一つなので、積極的に摂取が必要です。

動物性のヘム鉄は吸収率が高く、植物性の非ヘム鉄はビタミン C と一緒に摂ると吸収率がアップします。

(含む食材：動物性はレバー、赤身肉など。植物性はブルーベリー、レーズンなど)

●亜鉛

筋肉を作るたんぱく質合成に関与しており、カルシウムや鉄等ほどではないですが不足する傾向にあるといわれる栄養素の一つです。

(含む食材：牡蠣／豚レバー／牛赤身肉／小麦胚芽／カシューナッツ／卵など)

●カルシウム

カルシウムは細胞や筋肉、神経の働きを助ける栄養素。筋肉の収縮にも不可欠なので、ダイエットの際の運動にも重要な働きを担います。日本人に不足しがちな栄養素なので積極的に摂取するように心がけましょう。

(含む食材：牛乳／ヨーグルト／チーズ／骨ごと食べられる小魚／豆腐／納豆／野菜類／藻類)

これらの微量栄養素を含む代表的な食品を毎日コンスタントに摂るのは大変ですが、間食にビタミン・ミネラルを幅広く含む食品を足すことで、無理なく不足を補うことができます。

■ダイエット中におすすめの間食メニューとは？

1) より優れた栄養価にしてくれるユーグレナパウダーをかける



藻類のユーグレナは、ユーグレナにのみ含まれる食物繊維「パラミロン」のほか、ビタミン B1、ビタミン B2、ナイアシン、鉄、亜鉛などの微量栄養素を豊富に含む非常に栄養価の高い食品です。

もともと海苔やわかめなどと同じ藻類の一種なので低カロリーで、個体が非常に小さいために乾燥パウダーで販売されています。

最近ではフルーツ味のように、牛乳やヨーグルトとミックスして

もおいしく食べやすいものも市販されています。このフルーツ味のパウダー※³をヨーグルト（100g = 56Kcal※⁴）と混ぜても約 70Kcal 程度、牛乳 1 杯分（200ml = 122Kcal※⁵）に溶かしても 140kcal 程度です。低カロリーながら、不足しがちな栄養素であるカルシウムや他の微量栄養素、そしてたんぱく質等も補える、美味しい間食になり、手間なく摂取できる上、ヘルシーなもの理想的です。

また、豆乳にミックスするのもおすすめです。豆乳は牛乳には含まれない鉄分を含み、牛乳よりもエネルギー・糖質・脂質が低い食品です。カルシウム不足が気になる時は牛乳（カルシウム量は豆乳の約 7.3 倍）、

炭水化物の摂りすぎや、鉄分不足が気になる時は豆乳などの使い分けをすると良いかもしれません。

*3 からだにユーグレナ やさしいフルーツオレパウダー <https://online.euglena.jp/shop/g/g100002-110034100/>

*4 ヨーグルト 100g:56kcal 日本食品標準成分表 2020（八訂）

*5 普通牛乳コップ一杯 200ml:122Kcal 日本食品標準成分表 2020（八訂）

●ユーグレナに含まれる微量栄養素
（ユーグレナ10億個＝市販のパウダー1食分程度）

食物繊維 さやえんどう 5.4 個分	亜鉛 しじみ 10.7 個分	鉄 ブルーベリー 3.7 個分	ナイアシン アスパラガス 1.1 本分	β-カロテン きんかん 16.7 個分
ビタミンB1 豚肉レバー 4.4 切身分	ビタミンB2 鶏ささみ 1 枚分	ビタミンB12 きびなご 3.9 匹分	ビタミンE カシューナッツ 19.3 個分	ビタミンK パプリカ 1.1 個分

2) 小麦胚芽クラッカーのユーグレナ・プロセスチーズサンド



プロセスチーズはチーズの中でもカルシウムやたんぱく質を多く含みます。カルシウムはクリームチーズの 9 倍、モッツアレラチーズの約 2 倍もの量を含み、たんぱく質も 20g あたり 4.5g と多く含まれます。牛乳よりも糖質が低いこともポイントの一つで、ダイエット中の間食に取り入れたい食材です。小麦胚芽クラッカーは、糖質も高くなく、食物繊維や鉄など日本人に不足しがちな栄養素を含む傾向にあります。この小麦胚芽クラッカーにプロセスチーズをのせ、少量の水で溶いたユーグレナパウダーをかけてサンドするだけで、栄養素に配慮した、さっと作れる簡単おやつ完成です。甘しょっぱさとサクツとした食感が美味しく、満足感も得られるのもポイントです。

■夕食の時間が遅くなりがちな人の間食は炭水化物でも OK! ?

仕事などで夕食が 21 時以降といった遅い時間になってしまうという場合は、夕食を分ける“分食”がおすすめです。夕方にまず、主食である炭水化物の間食をして、夕食として野菜、たんぱく質系の主菜（おかず）を食べるといった食事を分割する方法です。

同じ内容の食事でも、遅い時間に摂取する方がエネルギーを消費しにくいことや、空腹状態が持続することで血糖値の急上昇を招くことなどが肥満につながりやすいと言えますが、そうした状況が夕食を分けることで軽減されると言われています。

■商品情報

商品名：からだにユーグレナ やさしいフルーツオレパウダー（30 杯分）

名称：ユーグレナグラシリス加工食品

価格：4,700 円（税抜）

容量：135g ※30 杯分

原材料：黒糖（さとうきび（沖縄産））、ユーグレナグラシリス粉末、果糖、有機大麦若葉粉末、バナナパウダー、ガラクトオリゴ糖、りんご果汁パウダー、リンアップル果汁パウダー、レモン果汁パウダー、乳酸菌（殺菌）／香料、リンゴ酸、クエン酸、増粘剤（キサンタン）、ビタミン D、（一部にバナナ・りんご・大豆を含む）

※アレルギー物質（28 品目中）バナナ、りんご、大豆



特長：

- ・牛乳や植物性ミルクなどに溶かして飲めるほかヨーグルトに混ぜるなどアレンジ自由。お子さまから大人までおいしく飲めるやさしい味わいに仕上げることで、毎日続けられるおいしさを実現
- ・やさしい味わいと強い身体づくりをサポートする沖縄県産黒糖を使用
- ・野菜ジュースと青汁、ヨーグルトの栄養素がぎゅっと1杯に濃縮
- ・栄養素が豊富な石垣島ユーグレナ 10億個（約1,000mg）配合（1杯当たり）
- ・まもり続ける高濃度乳酸菌 1,000億個配合（1杯当たり）
- ・保存料・合成着色料・人工甘味料不使用、カフェイン・トランス脂肪酸フリー
- ・プラスチック使用量を減らした紙エコパウチ
- ・計量スプーンはバイオマスプラスチックを使用（公式通販サイト「ユーグレナ・オンライン」で初回のみ付属）

発売日：2022年4月19日（火）

販売場所：

- ・公式通販サイト「ユーグレナ・オンライン」 <https://online.euglena.jp/shop/g/g100002-110034100/>
- ・インターネットモール（Amazon、楽天市場店、PayPay モール）

—報道関係者お問い合わせ先—
株式会社ユーグレナ PR担当 笹山
090-2646-5273 mako@mkt.jp