

No.5 健康的な“おやつ習慣”に注目！

-1- “おやつの食べ方”

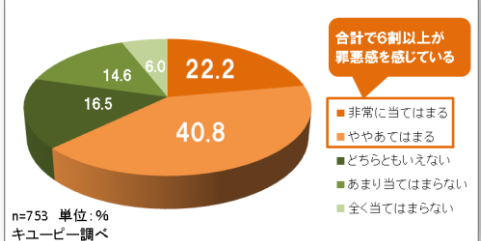
への関心が急上昇！

健康的なおやつの食べ方に注目が集まっています。例えば「ヘルシーナッキング」。1日3回の食事の間に適度な間食を取り入れる方が、不足しがちな栄養を補える、血糖値の急上昇を防いで太りにくくなる可能性があるという考え方です。血糖値の上がりにくいものを選ぶ、間食分のカロリーを食事から差し引くなど、注意すべき点がいくつかあるものの、“おやつで健康的になる”という考え方は魅力的です。

-2- “おやつ”は必要悪？

では、実際のおやつ事情はどのようになっているのでしょうか。20～40代の女性に行ったアンケート調査によると、「1日1回は間食をする」という女性は約9割にのぼります。一方で「間食に罪悪感を感じる」という人は約6割。多くの女性が、「良くない」と思いながらもおやつをつまんでいる実態が浮かび上がります。そうすると、健康的なおやつの食べ方があれば、実践したいと思う人も多いのではないのでしょうか。

Q.間食に罪悪感がありますか？



-4- ヘルシーナッキングの

専門コーナーがお目見え！

ナチュラルローソンでは、2016年10月から約140店舗に「ヘルシーナッキングコーナー」を展開しています。果実・野菜・こんにゃく・海藻などの自然素材をメインにし、仕事の合間につまめるヘルシーな食品を約40～50種類販売しています。「間食を我慢している女性たちにもっと食を楽しんでもらいたい」（株式会社ローソン ナチュラルローソン商品部 柴崎 誠さん）

同コーナーは、店舗のプロモーション企画の平均

売上に対し1.3倍の実績となっており、手ごたえを感じているとか。「2017年春には、いろいろなメーカーからヘルシーナッキング向けの新商品が発売され、ますます注目されると予測しています」（柴崎さん）



-3- 小腹と栄養を補うのが“おやつ”

間食の健康的な取り方について研究をしている矢澤一良先生（農学博士・早稲田大学大学院教授）に、おやつに関して注意すべき点を伺いました。「そもそもおやつとは“補食”のこと。本来は3食しっかりと食べることを前提とし、食事ですり足りないカロリーや栄養を補う役割を持ちます。小腹を満たすと同時に適量の栄養機能成分がとれるものを選ぶのが理想的。野菜や果物などが適していると言えるでしょう。

いわゆる“機能性おやつ”もよいですね」（矢澤先生）

-5- キューピーから



“間食野菜”の新提案

そんな中、キューピーは、2月17日から野菜の自然なおいしさを楽しめるバリエーションの snack 「ヴェルデ 野菜ぎゅりぱ」を新発売します。4種類の野菜とオーツ麦を、野菜の自然なおいしさとした見た目をそのままに、サクッとした食感のバーに仕上げたこの商品。忙しい現代女性が気兼ねなく楽しめる「間食野菜」として新しいおやつ習慣に一役買えるかもしれません。

