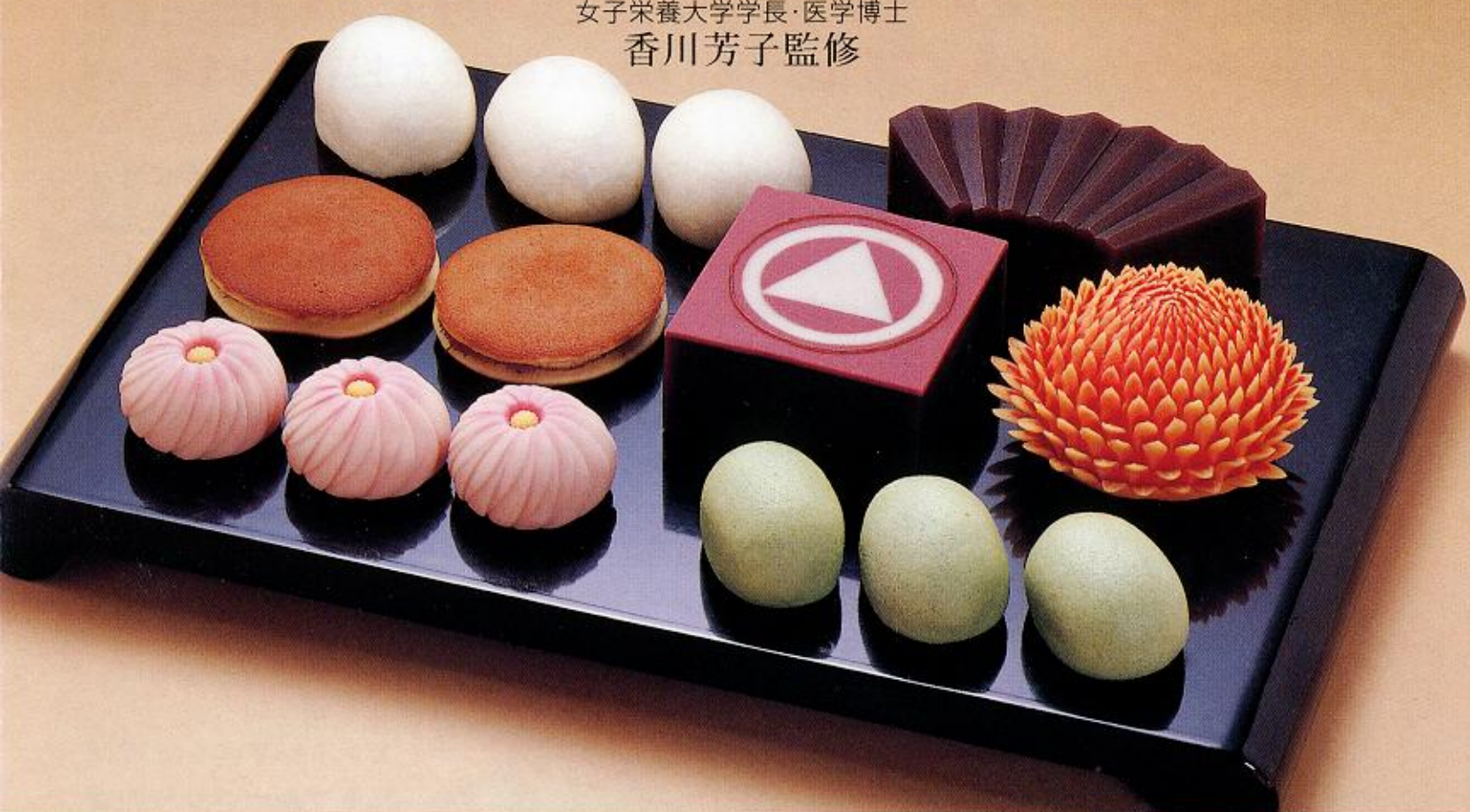


お菓子と健康

女子栄養大学学長・医学博士
香川芳子監修



全国菓子工業組合連合会

お菓子には多くの素材が使われているので、健康に必要なビタミン、ミネラルなどを効率よくとり入れることができます。また、食事だけでは不足しがちなさまざまな栄養素を補ってくれます。忙しいときや疲れているとき、お菓子を食べると気分がやすらぎ、日々のコミュニケーションを円滑にもしてくれます。お菓子は心と体の健康にやさしい食べもの。1日1回はお菓子をとって豊かな食生活を送りませんか。

「あずき」



ビタミンB1・B2などのビタミン類や鉄、カリウムを含みます。皮の部分に含まれるサポニンという成分には、利尿作用があるといわれています。

あずきを使ったお菓子
ようかん



「生クリーム」



成長期の子どものにとって大切な良質のたんぱく質や、ビタミンA・Dなどに富みます。カルシウムも豊富です。

生クリームを使ったお菓子
シュークリーム



「バター」



栄養価は原料の牛乳に準じ、良質な乳脂肪と天然のビタミンAを含みます。とりわけ乳脂肪は、食用油脂のなかで最も消化吸収にすぐれています。

バターを使ったお菓子
フレンチクルーラー



「ブルーベリー」



アントシアニンと呼ばれるブルーベリーの青い色素は、目の疲労をやわらげ、視力向上作用があるといわれています。また、抗菌作用も期待できます。

ブルーベリーを使ったお菓子
ヨーグルト



「カカオ」



ビタミンやミネラル類が豊富。銅や鉄は貧血予防に効果を発揮します。

カカオを使ったお菓子
チョコレートケーキ



「栗」



主成分は糖質です。ビタミン、ミネラル類のほか、塩分を体外に排出するカリウムを含み、食物繊維も豊富。内皮の渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンを含みます。

栗を使ったお菓子
栗かのこ



「ピーナッツ」



脂質にはリノール酸が豊富。また、良質なたんぱく質、ビタミンB群・E、カルシウムなどをバランスよく含み、生活習慣病予防や老化防止に効果があります。

ピーナッツを使ったお菓子

パフドライス・スクエア



「くるみ」



血液中のコレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防の効果が期待できるリノール酸を含みます。ビタミンB1や良質なたんぱく質、ミネラルも豊富です。

くるみを使ったお菓子

くるみのクッキー



「寒天」



テングサ、オゴノリなどの海藻エキスを乾燥させて作ります。成分は2種類の多糖類とアガロース、アガロペクチンなどの食物繊維。繊維は水溶性で、整腸作用があるといわれています。

寒天を使ったお菓子

ジャム寒天



「卵」



たんぱく質のなかで不足しやすい必須アミノ酸のリジンや、ビタミンA・B2、鉄を含みます。良質のたんぱく質に富み、貧血予防や美容促進にも効果があるといわれています。

卵を使ったお菓子

どらやき



「レーズン」



約70%が吸収率のよい果糖・ぶどう糖で、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、カリウムを含みます。エピカテキンと呼ばれるポリフェノール化合物には、血中コレステロール値を下げる働きがあるといわれています。

レーズンを使ったお菓子

レーズン入リスコーン



「小麦粉」



主成分はでんぷんで、ビタミンB1・B2を含みます。また、小麦胚芽に多い食物繊維には便秘予防、動脈硬化予防などの効果が期待できます。小麦胚芽にはビタミンEも豊富です。

小麦粉を使ったお菓子

南部せんべい



「砂糖」



脳にとって唯一のエネルギー源であるぶどう糖の供給源です。砂糖は、小腸で吸収される時にぶどう糖と果糖に分解され、すばやく血液に入って全身の細胞に運ばれます。また、黒砂糖にはさまざまなミネラルも含まれます。

砂糖を使ったお菓子

キャンディー



「いちご」



4～5個(約100g)で1日のビタミンCの必要量をカバーします。大腸を刺激して便秘を予防する食物繊維や、ペクチン、クエン酸、リンゴ酸も含まれます。また、カリウムには利尿作用があり、高血圧の予防にも役立つといわれています。

いちごを使ったお菓子

いちごのミルフィーユ



「抹茶」



病原性大腸菌O-157をも殺菌するカテキンという成分が注目されます。カテキンは、細胞の突然変異を抑制して免疫力を高めるとともに、ビタミンC・E、カロチンなどと併せてガンの予防効果もあるといわれています。

抹茶を使ったお菓子

抹茶のシェイク



「さつまいも」



ビタミンB1・B2・C・Eのほか、カリウムを豊富に含みます。とくにビタミンCは熱に強く、安定して体内に吸収されます。コレステロールを体外に排出し、大腸ガンや動脈硬化の予防に役立つといわれる食物繊維も含みます。

さつまいもを使ったお菓子

いもきんつば



「バナナ」



消化吸収のよい糖質を含み、食物繊維も多く、整腸作用が期待できます。また、ビタミンB2も含まれます。

バナナを使ったお菓子

バナナフランベ



監修者 香川芳子先生

(女子栄養大学学長、医学博士)

1931年生まれ、東京都出身。

女子栄養大学に栄養クリニックを開設、食の教育推進協議会代表、他。

日本の栄養学の権威として第一線で幅広く活躍。

「加工食品成分表」、

「正しい「食事」でスリムになった」等、著書多数。

発行 全国菓子工業組合連合会

東京都港区南青山5-12-4

TEL.03-3400-8901 FAX.03-3407-5486

<http://www.zenkaren.net/>

(お菓子何でも情報館)

E-mail:okashi@zenkaren.net

表紙写真：「伝統と創造の菓子」(日本菓子専門学校)より