

3時のおやつは危険です

間食がいけないということは、あたり前のようにいわれています。理由のひとつは、カロリーオーバーになりやすい点です。間食として食べることが多い菓子類は、少量でもかなりの高カロリーです。また、空腹感はなくなっても惰性で食べ続けてしまいがちなものです。もうひとつの理由は間食によって引き起こされる高血糖です。菓子類は糖分が多く、高血糖になりやすいのも問題です。



間食は血糖値の乱れを招く



食事で上がった血糖値は、食後しばらくすると下がり始めてきます。その時に間食を摂ることで、またそこから血糖値が上がります。すると血糖値が下がりきる前に次の食事の時間になってしまい血糖値がその地点からさらに上がります。またおやつに多く含まれる糖質は砂糖や単糖類（ブドウ糖、果糖）が多いです。これらは穀物や芋などの糖質よりも吸収が早いので、食べてしまうと急激な血糖上昇に繋がり血糖のコントロールが難しくなります。

糖尿病患者さんが間食を行った場合の血糖パターン



右の図のように3時に間食をすると血糖が上がリ、下がりにくい人は朝まで高血糖状態になってしまうこともあります。高血糖状態が日常化していると、動脈硬化など恐ろしい合併症につながるため注意が必要です。

どうしても甘いものが食べたい場合、食直後のデザートとして食べましょう。(3食の食事内に加える。) また、食後30~60分の間に有酸素運動をすると血糖値の上昇が抑えられます。



「果糖ブドウ糖液糖」に気を付けて!

清涼飲料水やアイスクリームなど多くの食品の栄養成分表示で「果糖ブドウ糖液糖」というものを目にすることがあります。これはとうもろこしなどのでんぷんを原料としたシロップを人工的に異性化（分解）して生じたブドウ糖と果糖の混合液です。異性化糖は日本農林規格（JAS）で規定されており、果糖含有率によって3種類に分類されています。



果糖含有率50%未満
ブドウ糖果糖液糖

果糖含有率50%以上90%未満
果糖ブドウ糖液糖

果糖含有率90%以上
高果糖液糖



異性化糖に多く含まれる果糖は、ブドウ糖の場合と異なりほとんどが肝臓で代謝されます。肝臓に運ばれたのち、ブドウ糖に変換されて血糖となります。また、果糖のすべてがブドウ糖になるわけではなく、エネルギーや中性脂肪の合成にも利用されます。この時、ブドウ糖に比べて果糖は速く利用されるため、特に果糖は中性脂肪を合成しやすい、と言われていています。また、果糖は脳の満腹中枢を刺激しないため、気づかないうちに多量摂取する恐れもあり注意が必要です。

砂糖をそのまま使用せず、わざわざでんぷんを加工した果糖ブドウ糖液糖を使用するのは、「砂糖よりも価格が安く手に入る」からです。また、果糖の甘みが強いため、「砂糖よりも使用量が少なく済む」というメリットもあります。さらに、果糖の特徴として低温だと砂糖よりも甘く感じるという性質があり、そのため清涼飲料水などで使われやすいという理由もあります。