

どんなに食事に気をつけている人でも、スイーツだけは特別扱い！という人も多いのでは？ヘルスコンシャスな人たちは、一体どんな甘味料を取り入れているのでしょうか。こだわりのお取り寄せスイーツは？ どうせなら甘味料だって栄養や糖質オフにこだわりたい！甘党さん必見のインタビューコーナーです。

ヘルスコンシャスな人に聞く！

# 私たちの甘い生活

Start of the Sweet Year!



- Q1 お気に入りの甘味料 Ranking! ベスト3を教えてください!
- Q2 贈りものにおすすめのお取り寄せ Sweets、ありますか？
- Q3 甘味料を変えて、心身や食生活にどんな変化がありましたか？

**A3** クリニック1階で経営している「CHOICE」でも同じ甘味料を使用しています。毎日 CHOICE で昼食を食べ、デザートにスイーツをよく食べますが、以前他で食べていたときには食後に眠気に襲われることがありましたが、それがなくなりました。一般的なスイーツは食べるといつまでも甘さが口に残りますが、それを感じないのも良いですね。



**鈴木晴恵**  
医師 / 鈴木整形外科院長

眼瞼下垂症などの手術を得意とする形成外科専門医。あざ、しみ、脱毛などのレーザー治療や美容医療のバイオフィア。1990年メディカルエステを考案・実践。国内外での講演・医学書の執筆多数。2013年9月 Organic Café CHOICE をクリニックに併設してオープン。haruesuzuki.com



**A2** 季節のご挨拶などには本格的ヴィーガンチーズ「CHOICE FROMAGE」。中でもカシューナッツをベースに発酵させたクリームチーズタイプのラムレーズンは、乳酸菌の醸し出す酸味と、アガベシロップの甘味とオーガニックレーズンの組み合わせがとても相性が良く気に入っています。クリームタイプで使いやすいことも喜ばれます。

**A1** 野菜や果物のもつ自然な甘みをいかした調理を心がけていますが、どうしても甘味料を使う場合は、低GI値でオーガニックのものや伝統的製法のものを選んでいきます。特に甘酒は腸内環境にプラスになることも気に入っています。良質なオイルと合わせてドレッシングにして日常的に摂っています。

My Best Sweetener!  
**麹屋のあまざけ**



No.2  
**メープルシロップ**



No.3  
**ブルーアガベシロップ**

**A1** はちみつは、多様な効能があり健康面・美容面ともに良い作用があります。良質なビタミン類やミネラル類、アミノ酸、酵素といった栄養素も豊富な健康食品です。冬には抗菌・ウイルス作用、咳止め、肌の乾燥、便秘解消にもつながります。風邪・インフルエンザ対策に毎朝1、2スプーンのはちみつを習慣にしてみましょう。

My Best Sweetener!  
**マヌカハニー**



No.2  
**黒糖**



No.3  
**ラフィノースオリゴ糖**



**A2** 最近、休日の執筆の合間に和菓子をいただきます。大阪の創業明治13年から続く菓匠「神林堂」は健康を考えたお菓子作りが特徴です。ここの豆乳どら焼きは「還元麦芽糖」が使用されヘルシーに仕上がっております。卵を使用していますが小豆あん・大豆あんともに甘さ控えめで、老若男女に親しまれる日本古来の味です。

**A3** 甘いものは脳から「エンドルフィン」と「セロトニン」2つの物質が分泌されて心が軽くなったりストレス解消作用があります。元々ストレスの影響を受けやすいこと、冬になると冬季うつも出て、温かい甘い飲み物を休日に10杯以上もほしくなっていました。無糖の飲み物に甘味料を調節すると3、4杯に済み、とりすぎに意識が向くようになりました。



**宮本知明**  
薬剤師 / ホリスティック医療家

1988年生まれ。6年制薬学部卒業後、病院薬剤師を経験。自身の不調改善経験と薬剤師の経験を活かして「薬に頼りすぎない体・心の健康と生き方」を幅広い医療・健康知識を駆使して、ホリスティック医療家として発信。「TABI LABO」[IN YOU]などで連載執筆を行う。