

# 見習いたい! ヘルシー弁当の甘味使い

「白砂糖は控えたいけれど、甘味が欲しいおかずの味つけはどうしたらいいの?」という悩みにはこのワザが参考になります!

**こだわりのお弁当に  
使われている甘味に注目!**  
原料や製法が自然であることも、  
甘味料を選ぶ重要なポイントです

## てんさい糖



北海道産の甜菜(砂糖大根)が原料。まろやかで上品な甘味が特徴です。特別製法のためミネラル類を含みます。オリゴ糖「ラフィノース」が豊富で腸にもうれしい! 甜菜含密糖 500g ¥380/ナチュラルハウス

## メープルシロップ



カナダのアパラチア山脈で有機栽培された最高級のサトウカエデの樹液のみを煮つめた上品な味わい。カルシウムなども豊富でしょうゆや味噌ともよく合います。アレガニメープルシロップ(ダークロバストテイスト) 330g ¥1,200/ミトク

## アガベシロップ



原料はメキシコ産の植物、アガベの搾汁液。白砂糖のGI値(血糖値の上昇率を表す指標)がほぼ100といわれるのに対して、21(自社調べ)と低い。有機アガベシロップ ゴールド 330g ¥900/アルマテラ

## みりん



原料はもち米、米麹、米焼酎。米に含まれるアミノ酸や発酵によるビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>を含有。国内産有機米を使用し、200年余りの歴史を持つ本場三河の伝統的醸造法で製造。有機三州味醂 500ml ¥1,040/角谷文治郎商店

## 羅漢果エキス



中国・桂林に自生するウリ科の果実、羅漢果から抽出した「高純度羅漢果エキス」と、とうもろこしなどを発酵させて作る「エリスリトール」が原料。人工甘味料、着色料、保存料無添加。ラカントS(液状) 280g ¥551/サラヤ

体に優しい甘味料で「おいしい」と「健康」を両立

白砂糖のとりすぎは、美と健康を害するといわれています。それは、精製することにより、白砂糖からは原料のサトウキビに含まれるビタミンやミネラルが、失われてしまっているからです。

こうした微量栄養素を失った糖は、血中に取り込まれるスピードが非常に速く、血糖値の乱高下を引き起こし、活性酸素を発生させて血管や内臓、肌を傷つけます。

また、体内で分解する際にビタミンB<sub>1</sub>を多く消費するので疲れやすくなる、カルシウムも消費して骨が弱くなるなどのリスクも。

そこで、白砂糖不使用でヘルシーにこだわってお弁当店に注目。体に優しくナチュラルな甘味料で、ほんのり甘いおかずもお手の物!



ビタミン&ミネラルを含む甘味料の使い分け

モデルをはじめ「おいしくて美容にいいモノ」に敏感な女性に人気のゲーティングサービスのお弁当。ビタミンやミネラルを含む甘味料を数種類、料理により使い分けています。左のお弁当、グリルチキンにかけた黒酢と花椒(ホアジャオ)のたれには煮つめたみりんを。大学いも風のかぼちゃとさつまいもにはメープルシロップ。キャロットラペにはてんさい糖を使い、さらにレーズンでも甘味をプラス。季節の野菜はりんご酢とアガベシロップでマリネ。  
■弁当(中身はおまかせ。リクエストもOK)¥1,500/ FLOW TOKYO

血糖値を上げない自然派甘味料を使用



デバ地下(伊勢丹新宿店)で人気のヘルシー弁当の店。肉・魚料理のたれ、煮物をはじめとする惣菜の味つけ、野菜の下味など、甘味にはすべて、血糖値を一切上げない100%天然素材が原料の「高純度羅漢果エキス」を使用しています。

お弁当を手がけているのは、日本料理店を長年営み、7年連続ミシュラン三ツ星を獲得した江崎新太郎さん。健康を考えたメニューであることはもちろん、味も名店のクオリティそのままです。

■滋味あふれるお肉と土を知る野菜の味わいスペシャル弁当¥2,200/おいしいプラス