

賢いおやつを食べ方ルール

食後のデザートには 高級アイスクリーム。

アイスクリームは、緩やかに血糖値が上がるのが美点。高級なもののほど、安定剤・乳化剤・砂糖以外の合成剤不使用なので◎。

どうしても夜に甘いものが食べたくなったら、アイス&野菜のベジ・アイスを試してみてください。

お腹が鳴ったら我慢せずに おやつタイム。

食べるときは空腹感を感じてから食べるのが◎。逆に言えば、空腹を感じたら食べるのを我慢しないことも大事。夜寝られないほどストレスになるなら、夜食も食べたほうがいいのです。ただし、間食も“ながら食べ”ではなく、五感でしっかり味わって。よく噛むことで満腹感を得やすく、食べ方に少し意識を向けるだけで、無用なストレスや食べ過ぎを防げます。

3時のおやつなら スイーツだってOK!

糖質を分解するインスリンはすい臓から分泌されます。すい臓は15時～16時が活動のピークといわれ、この時間帯ならスイーツもOK。“3時のおやつ”は、本当に理にかなっているのです！
とはいえ、ダイエットにはやはり上質な甘味が◎。ドライフルーツ、ビターチョコ、ナッツ、ナタデココ、甘栗、アイスクリームなどがベターです。

間食は簡単手作りで 大人の“美肌おやつ”を!

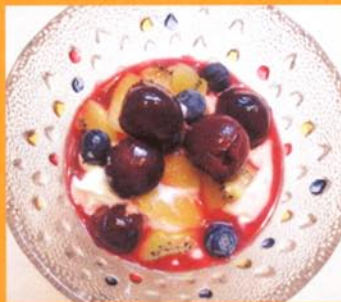
玄米をゆるゆるのおかゆに炊き上げ、裏ごししてミキサーにかけたものが「玄米クリーム」。実は市販のレトルト食品があるんです。手作りが面倒なら、これを利用するのも手。甘酒には米と麴で作るものと、酒かすに砂糖を加えたものがありますが、私がおすすめるのは前者。自然の甘味がほどよく、発酵食品のパワーたっぷり。美肌にもすぐれものです。



「お砂糖はGI値が高いと言われていますが、ブルーアガベシロップはGI値が21と、リンゴより低いんです」有機ブルーアガベシロップ(275g) ¥1,260、有機アガベシロップゴールド(330g) ¥980(イデアプロモーション ☎03-3402-5940 <http://agave-jp.com>)
⇒ブルーアガベシロップを使用したジュースレシピをP34～35で紹介しています。



「常備しておく、おやつにもジュースにもさっと使えて便利なんです」国内産の有機玄米を使用した、玄米クリームと玄米甘酒。使いやすいパウチタイプ、有機絹ごし玄米クリーム200g ¥294、玄米甘酒250g ¥336(オーサワジャパン ☎03-6701-5900)
⇒玄米クリームと甘酒のおやつレシピは43ページで紹介しています。



Silky Tips

生クリーム系好きには フロマージュブランをどうぞ。

生クリーム系が食べたいときは、牛乳に近いチーズ「フロマージュブラン」がおすすめ。私はこれに無糖ヨーグルトと市販のフルーツソースをプラスして、生クリーム

よりおいしくヘルシーなデザートを楽しんでいます。ブルーベリーなどのフルーツを加えたり、ナッツを散らせれば、おいしいパフェの出来上がり。