

見えない油にご用心！パンやお菓子のア・フ・ラ

みなさまこんにちは。最近女性の患者さんからよく受ける相談に”油ものは食べないので、コレステロール値が高い。なかなか痩せない。”というものがあります。いったい何故でしょうか。それは見えない油の存在に気がついていないからなのです。ここでいう見えない油というのはお菓子や菓子パンに含まれる油のことです。今回のコラムでは、普段食べているお菓子や菓子パンの油について解説していきたいとおもいます。先ほど紹介したようなお悩みをお持ちの方はぜひ一度私と一緒に”見えない油”について学んでみましょう。



①菓子パンやお菓子は何から作られているのでしょうか

菓子パンやお菓子を食べるとき、裏に表示された成分表を見られたことはありますか？一般的な菓子パンやお菓子、例えばデニッシュパン あんぱん メロンパン カステラ クッキー マドレーヌ の成分表にはどんなことが書かれているのでしょうか。

写真でもわかるように、これらの多くのものが一番最初に小麦粉もしくは砂糖が書かれているのです。さらに3番か4番めにはマーガリンやショートニングが書いてありました。お菓子の場合はその次に鶏卵が書かれているものも多いです。以前のコラムにも書いたように食品成分表は入っている割合が多いものから順に書かれています。

ここから何がわかると思いますか。そうです。菓子パンやお菓子に糖質に次いで多く含まれているのは油脂類なのです。

でも揚げ物や中華料理みたいに脂っこくないのに？と思うかもしれません。それもそのはずです。パンやお菓子に油を入れる目的はサクサクの食感やふわふわの食感など口当たりを良くするために使われているので、むしろ油を抑えた和菓子や硬いパンより軽く食べやすく感じます。

1 クッキー

名 称	焼菓子(クッキー)
原 料	小麦粉・バター・練乳パウダー、植物性油(脂)、卵、砂糖・米飴、食塩、洋酒、バニラ香料、(原材料の一部に大豆を含む)
内 容 量	2枚入
營業期限	1個別記載

2 メロンパン

名 称	菓子パン
原 料	小麦粉・バター・練乳パウダー、植物性油(脂)、卵、砂糖・米飴、食塩、洋酒、バニラ香料、(原材料の一部に大豆を含む)
内 容 量	1個
消費期限	表面に記載

3 チョコレートデニッシュ

名 称	菓子パン
原 料	小麦粉・バター・練乳パウダー、植物性油(脂)、卵、砂糖・米飴、食塩、洋酒、バニラ香料、(原材料の一部に大豆を含む)
内 容 量	1個
消費期限	表面に記載

4 クルミあんぱん

名 称	菓子パン
原 料	小麦粉・小豆あん・クルミ・砂糖・ココットスフレッド、油、ブドウ糖、パン酵母、食塩、脱脂粉乳、乳製品を主要原料とする食品、乳化剤、香料、ビタミンC、カラチノイド色素、乳酸C a、(原材料の一部に大豆を含む)
内 容 量	2個
消費期限	裏面枠外に記載してあります。

②マーガリン、ショートニング、ファットスプレットって何だろう？

上の写真を見てみるとマーガリンの他にショートニングやファットスプレットといった言葉が書かれています。あまり聞きなれないものですがこれらはすべて油の仲間なんです。必ずといっていいほど菓子パンやお菓子にはこれらのいずれかが含まれています。成分表を見てバターとマーガリンが入っていないからといって安心はできません。

ショートニング (shortening)

主として植物油を原料とした、常温で半固形状(クリーム状)の、食用油脂である。マーガリンから水分と添加物を除いて純度の高い油脂にしたものと考えてよい。パンや焼き菓子の製造などにバターやラードの代用として利用される。無味無臭で、製菓に使用すると、さっくりと焼き上がる。揚げ油に使用すると、衣がパリッと仕上がる。この様に「さっくり」や「パリッ」という食感を表す意味での英語形容詞“short”が語源である。

ファットスプレッド

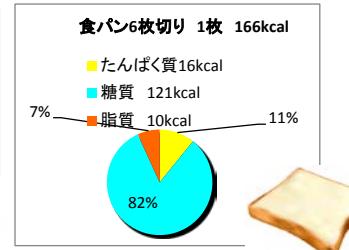
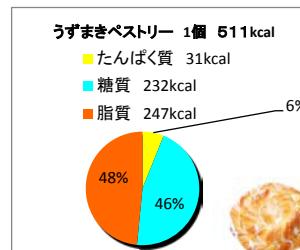
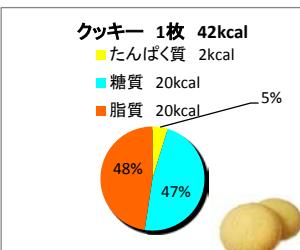
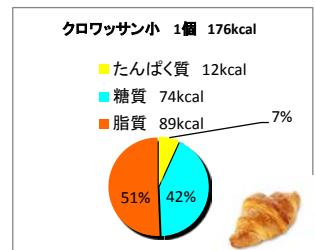
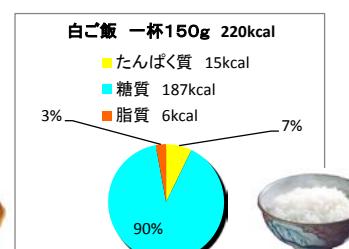
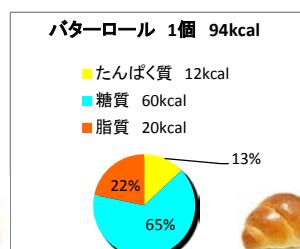
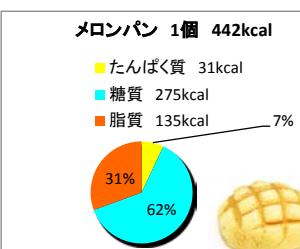
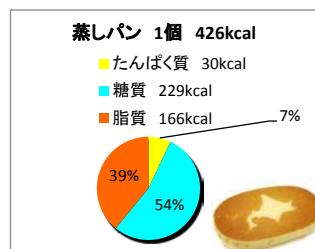
「マーガリン類」の中には「マーガリン」と「ファットスプレッド」が含まれている。ファットスプレットはマーガリンの仲間といえる。マーガリンとの違いは含まれる油脂の量である。油脂含有率が80%を超えるものがマーガリン、80%未満がファットスプレッドと呼ばれている。

マーガリン

マーガリンは精製した油脂に発酵乳・食塩・ビタミン類などを加えて乳化し練り合わせた加工食品。バターとの大きな違いは、バターの原材料は牛乳だがマーガリンの原材料は植物性・動物性の油脂である。カロリーはバターとほぼ同じ。

③グラフでみる油の割合

ここでは総カロリーを各栄養素別にカロリーごとに分けてグラフ化してみました。ここで驚くのが、いくつかのパンは脂質が最も多くのカロリーを占めていることです。参考に食パン、ご飯の割合も載せてみました。菓子パンに比べると脂の量が少ないのがよくわかります。ご飯に至っては脂質は全体の3%とほとんど含まれません。



④見えない油を見てみよう

菓子パンやお菓子にたくさんの油が含まれる。ということイメージできましたでしょうか。けれどカロリーやグラフでみてもピンと来ないかもしれません。そこで菓子パンに含まれる油を実際にマーガリンで表してみます。ちなみにバター、マーガリンのカロリーは同じです。いかがですか？もしこの量のマーガリンを食パンに塗ったとしたら... 油たっぷりのトーストが出来上がることと思います。一般的にトーストに塗るマーガリンの量は5gといわれています。クッキーの油の量は約5gと少なくみえますが、クッキーはたいていは一度に3枚位食べると考えると1回に15gものマーガリンを摂ることになります。菓子パンやお菓子の恐ろしいところはこの油が見えなくなっていることです。いくら揚げ物などの脂っこいおかずを控えていても知らず知らずのうちにたくさんの油を摂ってしまうのです。

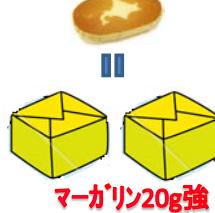
メロンパンの脂質 135kcal



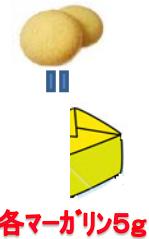
クロワッサン小1個 の脂質 89kcal



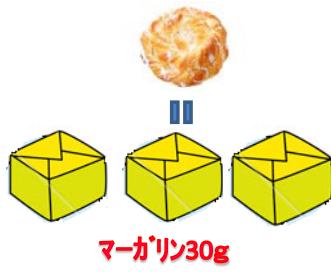
蒸しパンの脂質 166kcal



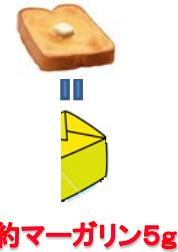
クッキー1枚の脂質 20kcal
バターロール1個の脂質 20kcal



うすまきペストリーの脂質 247kcal



※トーストに塗るマーガリン



⑤パンとお菓子と上手に付き合う

お菓子やパンに含まれる油について解説してきましたがいかがでしたでしょうか。今まで何気なく食事がわりに、おやつに、と食べていたものが高コレステロールや太る原因になっていたのかもしれません。

まず大切なのは菓子パンはお菓子と捉えることです。可能なら朝食をご飯にすることが一番効果的ですが、そういう私も朝はパンとコーヒーが主です。パンであれば、菓子パンではなく食パンやフランスパンにバターを塗ったほうが脂質を抑えることができます。最近ではカロリーを抑えたジャムなどもあるので、自家製のジャムパンなどにすると市販品に比べてぐっとカロリーと油分を抑えることができます。

菓子パンがどうしても好きな方は週に1~2回と回数を決めるかお休みの日の朝食は好きなパンを食べるといったように食べる日を決める食べ過ぎることがなく良いでしょう。

お菓子は、テレビをみながらや食事の合間に間食にダラダラと食べる方が多いようですが、まず大切なのは回数を決めることです。間食は1日1回として食べる量はクッキーやチョコレートであれば2つ程度にしてお茶やコーヒーと楽しむ。もし友人とお茶をしてケーキなどを食べたのであればその日の間食はしない。というふうにご自身でルールをつくると無意識にダラダラ食べることなくすることができます。

甘いものは私たちにほつと一息リラックス効果をしてくれるものです。この効果を上手に取り入れながら、健康なカラダを作ていきましょう。

⑥まとめ

①菓子パンは食事ではなくお菓子と考える



②菓子パンやお菓子には多量の脂質が含まれている
(口当たりをよくするためなので油っぽさは感じにくい)



③パンよりご飯のほうが脂質は断然少ない



④どうしてもパンが食べたいときはフランスパンや食パンなどの脂質の少ないものを選ぶ



⑤お菓子や菓子パンは禁止ではなく食べる量や回数をきめる