

甘いものは朝に食べると 太らない？

監修 ● 管理栄養士
徳田泰子

「朝食の甘いものは太ります」

「朝食に甘いものは
太りやすく、
心身にも悪影響を及ぼす」

「甘いものは朝に食べると太らない」からと、朝食にケーキや菓子パンなどの甘いものを食べるのは、じつはダイエットにも心身の健康にもよくないのです。

午前中は代謝がもともと活発になるため、食べたものがエネルギーとして消費されやすいのは事実です。しかし、朝一番の空腹時に甘いものを食べた場合、血糖値の急上昇と急降下を引き起こします。血糖値の急上昇は脂肪の蓄積を促すため、太る原因に。血糖値が急降下するときにはインスリンやだるさ、眠気などが生じ、これを解消しようと再び甘いものに手が伸びて、血糖値の急上昇と急降下をくり返すこととなります。

こうした状態が毎日つづくると太りやすいだけでなく、糖尿病やうつ病の発症リスクも高まります。

甘いものは「おやつ」か
「食後」に

甘いものを食べたいときは、「おやつ」として食べましょう。空腹時に甘いものを食べると血糖値の急上昇と急降下をまねくため、少し小腹が減ったくらいの午後2〜4時ごろは脂肪の蓄積を促す「ピーマル1」という物質の分泌が少なく、太りにくい時間帯になります。

これまで朝食で甘いものを食べていた人は、代わりにおにぎりなどの甘くない炭水化物やくだもの、ヨーグルトなどのたんぱく質の多いものを取りましょう。甘くない炭水化物やくだものも血糖値を上げますが、上昇は比較のおだやかです。たんぱく質は腹もちがよく、脳の働きを高め、心身の調子を整えます。また、代謝を上げて太りにくい体をつくります。

食事中に甘いものを食べる場合は食後か野菜をとったあとに食べ、血糖値の急上昇を防ぎましょう。

甘いものを食べるなら このタイミング

- 食事と食事の間の「午後のおやつ」として。
- 小腹が減ったタイミングで。
- 午後2〜4時ごろが太りにくい時間帯。
- 食事中に食べるなら食後か野菜をとったあとに。
- 空腹時に甘いものを食べたときは、食後30分ぐらいから体を動かして血糖値の急上昇を抑える。



朝食や残業中の空腹時に 食べるならコレ

- 朝食には、甘くない炭水化物やくだものとたんぱく質が多いものを。野菜や温かいみそ汁・スープなどをプラスするとおよし。
- 残業中などの空腹時には、たんぱく質の多いものがおすすめ。甘くない炭水化物やくだものでもOK。

甘くない炭水化物やくだもの

おにぎり、甘くないパン、
サンドイッチ、
バナナなど



たんぱく質の多いもの

肉、魚、卵、
大豆製品、
ヨーグルトなどの
乳製品など

