

スイーツ・おやつ健康的代替案

「甘いものが食べたい！」その気持ちは、自然な欲求です。大切なのは、その気持ちを無視したり、罪悪感を持ったりするのではなく、どうすれば心と体の両方が満足できるかを考えることです。ここでは、そのための具体的なアイデアをご紹介します。

飲み物で「ホッとする甘み」を

- ・**シナモンミルク**: 温めた牛乳や豆乳に、シナモンパウダーをひと振り。シナモンの自然な香りが甘みを感じさせ、心を落ち着かせてくれます。
- ・**ハーブティー**: ペパーミントティーは気分をすっきりとさせ、カモミールティーはリラックス効果が期待できます。甘い香りのするものを選ぶのも良いでしょう。
- ・**米麹の甘酒**: 「飲む点滴」とも言われるほど栄養価が高く、砂糖を使わない自然な甘さが特徴です。温めても冷やしても美味しくいただけます。
- ・**ココア（純ココア）**: 砂糖や乳製品が入っていない純ココアパウダーを少量のお湯で溶き、温めた牛乳や豆乳と混ぜます。カカオの風味をしっかり感じられます。

フルーツで「自然の甘み」を

- ・**冷凍フルーツ**: 冷凍したブドウやベリー類は、シャーベットのような食感で満足感が高いです。
- ・**焼きフルーツ**: リンゴやパイナップルを薄切りにして、シナモンを振ってオーブントースターで焼くと、甘みと香りが増して立派なデザートになります。
- ・**フルーツ＋ヨーグルト**: 無糖のギリシャヨーグルトに、季節のフルーツを少し加えるだけで、たんぱく質とビタミンを同時に摂れるヘルシーなスイーツになります。

素材で「満足感のあるおやつ」を

- ・**ナッツ類**: 素焼きのアーモンドやクルミは、良質な脂質と食物繊維が豊富で、少量でも満足感が得られます。ただしカロリーは高いので、手のひらに軽く一杯程度にしましょう。
- ・**ハイカカオチョコレート**: カカオ含有量70%以上のチョコレートは、ポリフェノールが豊富で、砂糖が少なめです。1～2かけをゆっくり味わって食べましょう。
- ・**干し芋・干し柿**: 自然な甘みが凝縮されています。食物繊維も豊富ですが、糖質も多めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

これらの代替案をいくつかストックしておき、「甘いものが欲しくなったら、まずはこちらを試してみる」という習慣をつけることで、お菓子との付き合い方が上手になっていきます。