

Work on Life はたらくために、大切なことを。

グミやチョコで手軽に栄養補給？
気になるお菓子系健康食品との上手な付き合い方

ビタミン入りのグミや、高カカオチョコレート。最近は「**おやつ感覚で栄養補給**」ができる、ちょっと嬉しい健康食品が増えてきました。甘いものが好きだけど、これなら体にもいいかも、と手に取ったことがある方も多いのではないのでしょうか。嬉しい反面、実は気をつけなくてはならないポイントもいくつかあるお菓子健康食品...！今回は、気を付けるポイントと上手な活用方法を一緒に見ていきましょう。

「お菓子で健康」の魅力と落とし穴

ビタミンやミネラルが配合されたグミや、カカオ含有量の高いチョコレートなど最近では**健康そうなお菓子**を目にする機会が増えてきました。

パッケージには「**1日分のビタミン**」や「**女性にうれしい鉄分**」などの言葉が並びつい手が伸びてしまう方も多いのではないのでしょうか。忙しい毎日、朝食をゆっくり食べられなかったり、夕食が簡単になりがちなとき「グミでビタミンが補えるなら安心」「チョコでポリフェノールが摂れるなら嬉しい」と感じる気持ちもよくわかります。

とはいえ、少しだけ成分表示に目を向けてみると、**意外と糖質やカロリーが高め**なことに気づくかもしれません...！たとえばビタミン配合のグミ。確かに栄養素は含まれていますが、同時に砂糖も多く含まれている商品がほとんどです。「一袋で1日分のビタミン」とあっても、毎日続けて食べると**糖分の摂りすぎにつながる可能性**もあります。



上手に取り入れるためのヒント

高カカオチョコレート



カカオポリフェノールには抗酸化作用や血流の改善が期待できると言われています。

しかし、商品によっては甘味料や油脂が多く含まれているものもあります。カカオが70%以上でも、量を摂りすぎるとカロリーオーバーになる場合もあるので、**1日2〜3かけ程度を目安**に楽しむのが理想です。

プロテイン入りのチョコレートやグミ



筋肉を保つためのタンパク質を意識的に摂ることは健康的です。「ダイエット中のおやつにいいかも」と話題になることもありますね。

でも、これも「おやつで補う」ことに頼りすぎてしまうと、本来の食事が軽視されがちです。

あくまで、これらの**おやつ系健康食品は栄養補助の位置づけ**。

体調やライフスタイルに合わせて上手に取り入れれば、心強い味方になってくれます！



ただし、「これを食べていれば安心」という置き換えの発想ではなく、「**バランスよく食事を整えたうえで+α**」として捉えることが大切です。特に体調を崩しやすい季節の変わり目には、「栄養をしっかり摂らなきゃ」と思うあまり、手軽に手が伸びることも増えるかもしれません。そんなときこそ、**栄養表示や原材料を確認**しつつ、自分の体と相談しながら取り入れていきたいですね。

体にいいかもしれないと期待を寄せつつ、お菓子だから気をつけたいという目線も忘れず、おいしさと健康のちょうどいいバランスを見つけながら、上手に付き合っていきましょう。

ご相談は
こちらから

参考: <https://gummy-supply.com/qa/>; UHAグミサプリよくあるご質問
<https://chikusa-zaitaku.jp/news/p165480/>
<https://www.meiji.co.jp/hello-chocolate/column/76/>



Wellness Coordinator
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

