

## お菓子=太るのイメージを変える

3年3組11番 岡本まのん  
3年3組26番 中尾麗美

Keyword: 「ヘルシー」「肥満人口」「和菓子」「脂質削減」「カロリー」

### 1.はじめに

私たちは昔からお菓子が大好きで「好きなだけ食べたい!」と思っても、親から「食べ過ぎは太るし、体に悪いから良くないよ」と言われていました。美味しいお菓子を沢山食べれるなんてとても幸せなことだと私たちは思います。

そこで今世界で問題となっているのが、世界人口の半数以上、約40億人以上が肥満や過体重とされ、その中でも子供の割合が最も早いスピードで増加すると見通しがされていることです。特に発展途上国での多発が予測されていて、2020年の水準の2倍になると予測しています。そんな中で私たちはこんな現状を少しでも変えられないかと思い、太らないお菓子の開発を目指して探究しました。

### 2. 序論

では、太らないお菓子を開発するために自分たちが出来ることはなんでしょうか。そこで私たちは昔のお菓子に着目し、和菓子に使われている材料を使えば、太らないお菓子を作れるのではないかと考察しました。

まず、ダイエット中に1番気にすべき脂質の量について調べました。和菓子は洋菓子に比べて脂質が大幅に低いことが分かりました。例えば洋菓子の場合、シュークリーム7g、ショートケーキ1食分25.3gの脂質が含まれてるのに対し、和菓子の脂質は、羊羹0.12g、饅頭0.12g、みたらし団子0.32g、寒天ゼリー0.09gです。

では、なぜ和菓子は脂質が低いのでしょうか。それは和菓子に含まれる脂質が低い理由は乳製品や動物性の原料を使用していないからです。乳製品や動物性には中性脂肪が溜まりやすく、コレステロールが高いため肥満に繋がります。そこで私たちは主に豆類、芋類、デンプン等を使い、砂糖と脂質を気にしてお菓子を作れば、太りにくいかつ美味しいお菓子が作れるのではないかと考えました。

特に、芋類は美肌効果が期待できるビタミンc、ビタミンE、ビオチンなど沢山の栄養を含んでいます。更に腸内環境を整える力があり、便秘解消にもなり、凄くダイエットに適している材料です。その中でも、さつまいもはお菓子の場面でもおかずとしても幅広く役立つ材料です。芋ようかんや干し芋、大学芋などとして美味しく食べることができ、かつ、満腹感も得られるレシピが沢山あります。また、さつまいもには抗癌作用もあり、東京大学医科学研究所附属病院の佐丸義夫先生が、はつかねずみの乳がんの細胞を試験管で培養し、さつまいもの汁をかけるという実験を行ったところ、さつまいもががんを抑える力を持っているということを発表しました。

以上のことにより、さつまいもがヘルシーなスイーツの材料に適していると考えたので、私たちは、さつまいもを使ったヘルシーなスイーツを作ることを試みました。

### 3. 本論

私たちは、さつまいもを使ったヘルシーなスイートポテトを作り、研究をしました。研究方法として、一般的なスイートポテトと低カロリーの材料を使ったヘルシースイートポテトの2種類を作りました。

ヘルシースイートポテトは、一般的にスイートポテトに使われる材料をよりカロリーの低いもので代用しました。具体的には、牛乳を豆乳に、バターをヨーグルトに、砂糖をはちみつに変えました。豆乳は牛乳より低エネルギー、低脂質、低糖質で、コレステロールを含みません。はちみつは砂糖よりも甘味度が高いわりにカロリーが低いです。砂糖の3分の1で同じ甘味ができるためダイエットの強い味方にもなります。ヨーグルトは低カロリーかつ腸内環境を良くする効果があります。次に実際に作ったスイートポテトの作り方を簡単に説明します。

まずさつまいもを10分～15分程度茹でます。その際、電子レンジでさつまいもを温めてやわらかくすることも可能です。その後、皮をむいたさつまいもをボールに取りだし、それぞれ豆乳や牛乳、はちみつなどの材料を入れて混ぜて、潰して丸めて予熱したオーブンで20分程度焼いたら完成です。ヘルシーな方も普通のスイートポテトも材料が違うだけでどちらも同じレシピで簡単に短時間で作れます。



完成した普通のスイートポテトとヘルシースイートポテトをAとBとし、どちらがヘルシーか分からないようにしてクイズ形式で学校内で試食会を行いました。AとBのどちらがヘルシースイートポテトか当ててもらおうというクイズを行った結果、正解した人は15人中12人でした。ヘルシースイートポテトは素材そのものの味、あっさりしている、後味がいい、などいい評価をいただき、普通のスイートポテトは甘め、カラメルみたいな味がする、食べやすいなどの意見をいただきました。

#### 4. 結論

私たちは、お菓子が好きという点と、世界で肥満人口の増加が問題視されているという点から、できるだけヘルシーなお菓子の開発し、美味しいお菓子から得られる幸福感を生み出すことを目指しました。

実際に行った実験として、一般的な材料を使ったスイートポテトよりも、1個あたり3.3kcal抑えたヘルシースイートポテトを作ることができました。クイズを実施し、2種類のスイートポテトに味の違いがあることがわかったので、今後は普通のスイートポテトとヘルシースイートポテトの味を近づけるためにレシピを改良していきたいです。

また、スイートポテトだけでなく、他にもヘルシーなデザートを考えて、広めていくことで肥満人口の急激な増加防止に繋がるのではないかと考えます。

#### 5. おわりに

私たちは大好きなお菓子をテーマに探究して、お菓子でも材料を変えることによって肥満対策になるということが分かりました。「お菓子が好き」という気持ちから始まった探究でしたが、そこから世界の肥満問題の解決に繋がっていきたいです。

#### 6. 参考文献・出典

cookpad : <https://cookpad.com/jp/recipes> (2024/10/18)

サツマイモを食べるべき8つのメリット | 期待できるダイエット効果 :

<https://www.esquire.com/jp/menshealth/wellness/a37765913/benefits-of-eating-sweet-potato-es-healthy-diet-effects/>(2024/10/18)

世界人口の半数超、2035年までに「肥満または過体重」に＝世界肥満連合：  
<https://www.bbc.com/japanese/64858749> (2024/10/18)