

魅惑の菓子パン・総菜パン

皆さん菓子パンや総菜パンは普段食べますか？今やコンビニやスーパーでは手軽に手に入るものであり、パン屋さんでもたくさんの魅力的な商品が陳列されていてつい購入していませんか。今回は菓子パンや総菜パンについて学んでいきましょう。

①菓子パン

◎菓子パンとは？

パン生地(きじ)に配合される糖、脂肪の合計配合率(リッチ度)が小麦粉に対して10%未満のものを食パン、10%以上のものを菓子パンと食糧庁が行政上の分類をしている。

・・・ということは、**脂質の配合率が高い**ということですね。

詳しく栄養素を見ていきましょう。

1) あんパン (1個 100g)



エネルギー	280kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	5.3g
炭水化物	50.2g
食塩	0.7g

2) クリームパン (1個 70g)



エネルギー	215kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	7.6g
炭水化物	30g
食塩	0.6g

3) メロンパン (1個 80g)



エネルギー	300kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	8.4g
炭水化物	48g
食塩	0.4g

4) ジャムパン (1個 80g)



エネルギー	240kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	4.6g
炭水化物	44g
食塩	0.6g

5) チョココロネ (1個 80g)



エネルギー	270kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	12.2g
炭水化物	34.2g
食塩	0.7g

番外編) 食パン6枚切り+ジャム(小さじ1約7g)



エネルギー	176kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.6g
炭水化物	32.4g
食塩	0.8g

上記の結果を見てみると食パン+ジャムのエネルギーが一番低く、1個 300kcal 近いものもありますね。またいずれの菓子パンも脂質や炭水化物の量が食パン+ジャムの量よりも多くなっていることが分かります。

炭水化物やたんぱく質のエネルギーは1gあたり4kcal

脂質のエネルギー量は1gあたり9kcal

であるため、脂質の含有量が多くなるとエネルギーが多くなりますし、菓子パンの炭水化物が多いのは砂糖などの糖質が添加されていることが要因となっています。

糖尿病の食事療法③

②総菜パン

1) サンドイッチ (三角2個分)



エネルギー	330kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	24.4g
炭水化物	21.0g
食塩	1.5g

2) カレーパン(1個110g)



エネルギー	390kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	23.8g
炭水化物	35.9g
食塩	1.4g

3) 焼きそばパン



エネルギー	300kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	7.2g
炭水化物	47.8g
食塩	2.8g

4) コロッケパン(1個150g)



エネルギー	440kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	18.8g
炭水化物	57.8g
食塩	2.5g

5) ホットドック



エネルギー	270kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	13.9g
炭水化物	26.4g
食塩	2.0g

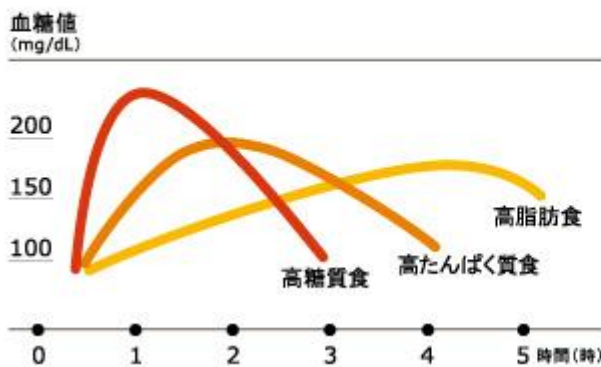
6) ご飯150g



エネルギー	240kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
炭水化物	55.6g
食塩	0g

総菜パンは菓子パンよりもさらにエネルギーや脂質の量が多いですね。また菓子パンとの大きな違いとして、食塩量が多くなっていることが挙げられます。糖尿病の方は高血圧を併発している方も多いため、総菜パンを頻繁に食べることで高血圧を助長する可能性が高くなります。

血糖値を上げやすいのは糖質>たんぱく質>脂質



食後の血糖値上昇の9割は糖質によるものとされる。たんぱく質は糖質の吸収を穏やかにするとともに体内に吸収されてから50~60%がゆっくりと糖に変わるため血糖値上昇作用が弱い。脂質は消化に時間がかかり、食後かなりの時間を経てから血糖値を上げる。

(データ：月刊糖尿病；2010,2,10.70-7)

今回取り上げた菓子パンと総菜パンでは、エネルギーの他に**脂質の量が多かった**ものがほとんどでありました。上記のグラフを見てみますと、血糖値の上昇に直接影響しているのは糖質（食物繊維を除く炭水化物）ですが、**糖質+脂質の組み合わせで血糖値が下がりにくくなる**ことが分かります。以上のことから、菓子パンや総菜パンは習慣的に摂取せず、食パンや米飯を基本に考えて食事療法を行うほうが血糖コントロールはしやすいと考えます。