

健康視点で開発される低糖質のパン・菓子 “続けたくなるおいしさ”が 開発のキーワード

これまで生活習慣病予防や健康管理のためには、カロリーのコントロールが重視されてきたが、近年、糖質の制限が注目されている。栄養表示基準によると、「糖質」とは『炭水化物から食物繊維を除いたもの』の総称で、日本人ひとり1日あたりの栄養摂取量平均は、炭水化物259.8g、食物繊維14.2g、糖質は245.6g、*さらに摂取量を下げべきとの声もある。

話題の大手コンビニの「ブラン・シリーズ」は、2年間で累計3,500万個を販売、糖質と食物繊維をあえて分離表記しアピール、リピート率は通常の2倍といわれる。糖質制限のポイントはまさに“続ける”ことにあり、毎日食べても飽きないおいしさ、安心安全な素材がポイントだ。最近では、低糖質のパンや菓子の専門店もオープン、そこで今回は注目の商品や店を紹介する。

*厚生労働省発表「平成24年国民健康・栄養調査」

有機ふすまを使った専門店の低糖質パン 『フスボン プレーン』

(税込280円)

東京・恵比寿の明治通りに、9月6日有機ふすまを使用した低糖質ふすまパンの専門店「フスボン」がオープンした。アスリートでもあるオーナーの川谷洋史さんが、ふすまパンは機能的だが、自分で食べたい製品がないことから自ら工房を立ち上げ開発。カロリー制限によって厳しい食事制限やリバウンドを経験する人が多いのに対して、糖質制限は自らの経験からその効果も大きく本質的なダイエット法だと評価、添加物を加えず安全でおいしい糖質10g以下のオリジナルパンに仕上げた。

粉類はすべて有機で、米国産小麦ふすま、オーツ麦ふすま、大豆粉、小麦グルテンをブレンド、さらにエリスリトールやステビアなど希少糖をオリジナル配合して飽きのこない甘味と低糖質を両立。モノモノせず、ふんわりモチモチした食感で、人気のコンビニ製品以上に満足感があると話すお客も多い。健康志向の男性ほか日常食として会社に常備する女性もいる。「糖質制限では、続けることが一番大事」と、必要な時に気軽に食べられるよう冷凍保存・自然解凍できる商品設計。今後は新しい形も発売予定だ。

フスボン ショップ

東京都渋谷区東3-15-3 TEL03-6427-4830



ベーグルを思わせる独特の形は、どこを食べても具材に当たるよう考えた成形で手作り。『プレーン』はごはん一膳の糖質55gと比較しても約1/10。糖質制限をしたい人や、ダイエットしたいが忙しい女性が昼食に気軽に食べられるものがないことから、彼らをサポートしたいという



アサイーやカカオなどスーパーフードを使用したバラエティ6種類が揃う

