

新着情報 2026.02.16
何粒食べればいいのか？



Google gemini

甘いものは人に幸福感を与えるし、疲れも癒すので、決して悪いものではありません（表1）。当社の Myjool（メジョール種）やキングソロモンデーツ（メジョール種）は、干し芋や干し柿のような食感で甘くて満足感もある、というお声を頂いておりますが、美味しさのあまり何粒も食べてしまう方もおり、「1日何粒ならいいの？」という質問がございました。パッと答えるならば、カロリーと食べ応え感から1粒でも十分と言っておりますが・・・。

表1：大学生及び短期大学生の男女127名を対象とした意識調査

	女子 66人		男子 59人	
	回答者数	割合	回答者数	割合
甘いものが好き	50	75.8	56	94.9
理由 幸せに感じる	17	34.0	24	42.9
疲れが取れる	5	10.0	3	5.4
頻度 ほぼ毎日	20	40.0	22	39.3
週2~3	27	54.0	26	46.4
欲するとき 疲れたとき	26	52.0	24	42.9
ご飯を食べた後	8	16.0	7	12.5
お腹がすいたとき	3	6.0	4	7.1
イライラするとき	3	6.0	1	1.8
ストレスが溜まっているとき	3	6.0	1	1.8

引用・参考文献：名古屋文理大学紀要「甘いものがもたらす心理的影響の検討」名古屋文理大学短期大学部 櫻井 瞳氏，山本 ちか氏

甘いもの（炭水化物）をどれだけ食べてもいいのか？の目安の一つとして、グリセミックインデックス (GI^{※1}) がありますが、普段の生活ではグリセミックロード (GL^{※2}) のほうが現実的のようなので、お菓子で大人気のチョコレートやグミと併せて調べてみました。

※1：グリセミックインデックス（GI）：ブドウ糖50gを摂取した後の血糖値・時間曲線下面積（AUC）の値を100として、糖質50gを含む食品を摂取した後のAUCより算出される。血糖値の上がりやすさ（=その食品に含まれる糖の吸収スピード）を表す指標で、食べる量は考慮されない。GIは決められた条件下において、その食品を単独で摂取した場合の値であって、調理方法や他の食品を同時に摂取した場合は大きく変動する。

※2：グリセミックロード（GL）：GI値にその食品の標準摂取量（一食分）当たりに含まれる糖質のグラム数を掛け、100で割ることによって求めた値（GI×糖質量÷100）。これによって、ある食品を一食分食べた時に、どの程度血糖値が上昇するかを認識することができる。GIが高くて一食分の量でみると血糖値への影響が少なくなる食品もある。

チョコレートはカロリーが高い（脂質が含まれる）のですが、カカオマスやアーモンド（両方とも食物繊維が含まれる）を使用している影響なのか、GIもGLも低めです。MyjoolとKING SOLOMON JUNIORは、チョコレートよりGIとGLは高いもののカロリーは低いです。それぞれに一長一短ありますが、どちらも食物繊維が摂れるのはいいですね。グミは噛むことで得られる満足感（気分転換、口寂しさの解消、集中力UP）がありますが、食べすぎ注意です（グミの1回の摂取量は5粒にて計算しています）。

このような特性を知りながら、美味しく健康的に間食を摂りたいものです。

表2：GIとGLの比較

商品名	GI	摂取量		GL	カロリー	糖質	食物繊維
		g	粒				
Myjool	55	20	1	7.4	59.4	13.4	1.5
KING SOLOMON JUNIOR	55	14	1	5.5	44.0	10.1	1.1
Sour Straws, strawberry flavor, gummy	76	25		19.0	92.5	25.0	0.0
グミ K1	76	17.5	5	10.3	60.0	13.5	0.0
グミ Y1	76	20	5	10.1	54.6	13.3	0.0
グミ M1	76	13.5	5	7.5	44.8	9.8	0.0
グミ H1	76	11.5	5	6.4	39.4	8.4	0.0
グミ N2	76	10	5	5.9	32.2	7.7	0.0
グミ N1	76	12.5	5	5.4	39.8	7.1	0.0
グミ Y2	76	5	5	2.9	16.5	3.8	0.0
ミルクチョコレート	39	25		4.8	141.5	12.3	1.1
アーモンドチョコレート	24	22	5	2.2	125.0	9.2	1.1
カカオ72%	29	15		1.4	84.0	4.8	1.8
精製糖	91	3.3	4	3.0	13.0	3.3	0.0

引用・参考文献：シドニー大学 Glycemic Index Research and GI News

補足

- ①グミの GI は、Sour Straws,Strawberry flavor, gummy を用いた
- ②グミの糖質量は、でんぷんを使用している商品もあることから、炭水化物の 95%として計算した
グミの原材料配合割合の 1 位と 2 位は、水あめ又は砂糖が多いが、一部の商品では果糖ブドウ糖液糖を使用している。
- ③精製糖の摂取量 3.3g は、角砂糖 1 個のおおよその重さ



株式会社 三海（サンカイ）
〒101-0021
東京都千代田区外神田 5 丁目 4 番 9 号 ハニー外神田第二ビル 1F
TEL : 03-3834-1756 FAX : 03-3834-1750