

プリンに和菓子、パンもギルトフリー！ 高島屋「スローカロリー®スイーツ」のお味は？



消化・吸収のスピードがゆっくりになる、体にやさしい「スローカロリー®スイーツ」を知っている？
高島屋は三井製糖と共同開発で、季節ごとにさまざまなスローカロリー®スイーツを展開中。2019年の秋の新作を、1700名以上の応募から当選したOZ読者92名がいち早く体験してきました。和洋菓子からパンまで、個性豊かなラインナップと、そのおいしさに感激！



左/プールミッシュ「パンブキンムース」(626円)、
右/ケーニヒスクローネ「モンブランプリン」(540円)

体にやさしい砂糖パラチノース®を使った ギルトフリースweetsの新作が登場

「スローカロリー」とは、食べたものを小腸でゆっくり吸収するという考え方のこと。時間をかけて糖質を消化吸収することで、急激な血糖値の上昇が抑えられ、満足感も長持ち。つついやってしまいがちな暴飲暴食の防止にもつながるそう。日常的にスローカロリーを実践する方法は、大きく分けて「ゆっくりよく噛んで食べる」、「食物繊維が豊富な野菜から先に食べる」、「ゆっくり吸収される糖を選ぶ」の3つ。

高島屋と三井製糖が共同開発しているスイーツコレクション「スローカロリー倶楽部®」では、健康に気遣う人にもおいしいおやつを楽しんでほしいという思いから、ゆっくり吸収される糖質「パラチノース®」を使ったスイーツを展開。2019年秋の新作は、プールミッシュの「パンブキンムース」や、ケーニヒスクローネの「モンブランプリン」、ロイスダールの「ガトーポム」など、秋の味覚が満載。ハロウィンデザインのカップなど見た目もかわいいから、手土産にもぴったり。

老舗和菓子ブランドの品も！ 大福や栗きんとんなど和スイーツ

スローカロリー®スイーツには洋菓子以外のラインナップも充実。江戸時代より200年以上続く和菓子の老舗、榮太樓總本舗のヘルシーブランド「からだにえいたろう」のイチオシは、宇治抹茶と練乳を合わせた「スローカロリー抹茶ラテ餡大福」。

北海道生まれのブランド・柳月の人気銘菓「三方六」のスローカロリー®版「三方六スローきなこの割」も。こちらは生地とチョコレートにきなこを練り込んだ和風パウムクーヘンで、お茶&コーヒーともに相性抜群。このほかには、虎笛の「栗きんとん」や「豆大福」、鶴屋吉信の「有平糖（紅葉・銀杏）」もラインナップする。



左/からだにえいたろう「スローカロリー抹茶ラテ餡大福」(324円)、
右/柳月「三方六スローきなこの割」(5個入り749円)



左/銀座木村屋「全粒粉100%あんぱん」(200円)、
右/「ちぎりパン」(270円)

“木村屋のあんぱん”もスローカロリー®に。 体にやさしい糖を摂るメリットは？

さらに今年は、銀座木村屋の酒種酵母を使った「全粒粉100%あんぱん」や「ちぎりパン」、発酵バターでリッチな味わいに仕上げたサンジェルマンの「林檎のクイニアマン」の3種類のパンも新登場。おやつタイムだけでなく、朝食&軽食にも採り入れやすい。

イベント当日には、三井製糖の手塚裕美子さんよりスローカロリー®と糖についてのレクチャーも。「糖質は摂りすぎると体重が増える、糖尿病のリスクが高まるなどのイメージから控えたほうがいいと思われがちですが、人間の体や脳にとって大切なエネルギー源なんです」(手塚さん)。糖質には筋肉の修復を助ける役割もあるため、健康的に年齢を重ねていくためにも、糖質・タンパク質・脂質をバランスよく摂取すること、そして体にやさしい糖を選んで摂取することを意識してみてください。

家で作る料理も上品な味わいに！ パラチノース®の実力

スローカロリー®スイーツには、はちみつにも含まれる天然の糖質「パラチノース®」が使われている。はちみつに含まれる量はごくわずかなため、三井製糖では安定して供給できるようにと研究を重ね、てん菜から作られる一般的な砂糖に酵素の力を組み合わせて製造している。

「ダイエットにおすすめなのはもちろん、エネルギー源として持続性が高いことから、アスリートの方にも好評です。食後の血糖値の上昇を抑える機能があるとして、機能的表示食品にも認められています」(手塚さん)。いつもの砂糖よりも甘さは控えめだけれど、その分、上品な味わいに仕上がるのが魅力。お菓子だけでなく料理にも同じように使えるから、自炊派はぜひ家庭でも取り入れてみて。



サンジェルマン「林檎のクイニアマン」(280円)



ジュンティーニ・キアラさん(高島屋・和菓子バイヤー)

和菓子バイヤーも認めるおいしさ。 高島屋の店頭でチェックして

今回のイベントで試食したスローカロリー®スイーツは全10種類。高島屋の和菓子バイヤーを務めるジュンティーニ・キアラさんの「日頃から色々なお菓子を食べているけれど、言われなければスローカロリー®とはわからないほど」という言葉通り、どれも一般的な砂糖を使ったスイーツやパンと遜色ないおいしさ！会場からは、素朴な甘さでこちらの方が好きという声も。

ランチ後のデザートや、仕事の合間のおやつにいただければ、午後も集中して仕事に取り組みそう。スローカロリー®スイーツは、高島屋10店舗で展開しているので、店頭でぜひチェックしてみてください。



スローカロリー®倶楽部

高島屋・三井製糖が共同開発するスイーツコレクション。健康とおいしさを両立させる「スローカロリー®」の考え方を取り入れた和洋菓子やパンを、日本橋、新宿など高島屋10店舗で展開中。

※記事は2019年9月24日(火)時点の情報です。内容については、予告なく変更になる可能性があります。

PR/高島屋

WRITING/MINORI KASAI PHOTO/AYA MORIMOTO