

各 位

2026 年 8 月 18 日
株式会社 山と溪谷社
<https://www.yamakei.co.jp/>

心も体も軽やかになる、低糖質あんことあんこのおやつを紹介する和スイーツブック『血糖値、糖質が気になる方にも 安心して食べられる 低糖質あんこのおやつ』は 8/18 発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『血糖値、糖質が気になる方にも 安心して食べられる 低糖質あんこのおやつ』（シンレス Hisae 著）を発売しました。



「あんこが好き、和菓子も大好き！ だけど糖質やカロリーはやっぱり気になります」というせめぎ合いに打ち勝つ、低糖質あんことあんこのおやつを紹介する初のレシピ本が登場！ 簡単に作れてどれも低糖質でおいしい、ヘルシーなおうち和菓子を作りたい人に贈る決定版です。

手作りの低糖質あんこをさっと炊いて、体にやさしい和のおやつをおうちで楽しんでみませんか？ 低糖質、低 GI 材料を使えば、おやつのベースになる自家製あんこも断然ヘルシーに仕上がります。砂糖を使わずに簡単に作れる、基本の低糖質あんこ 3 種（こし・粒・白）＋小豆から炊く本格粒あんこ、それにあんこのおやつレシピ 28 種、計 32 点を収録。紹介しているあんこのおやつは、一般的な和菓子と比較して糖質を約 75%カット。どら焼きや白玉あんみつなど定番おやつから、桜もちや栗ようかんなど季節感のある和菓子まで、体と心がよろこぶラインナップです。

◎1章 基本の低糖質あんことおやつ

基本の低糖質あんこ 3種

低糖質こしあん／低糖質粒あん／低糖質白あん

(おまけ) 乾燥小豆から作る 本格粒あん

できたてあんこを楽しむおやつ

冷やししるこ／ぜんざい／あんころもち／ごま団子



◎2章 低糖質あんこの定番おやつ

みたらしあん団子／よもぎ団子／蒸しようかん／葛もち／葛切り／わらびもちのグラス流し／そば粉のミニどら焼き／きんつば／白玉あんみつ／フルーツ大福



◎3章 低糖質あんこの四季おやつ

桜もち／水無月／ソンピョン風蒸し菓子／白あんの花おはぎ／干し柿あん／栗ようかん／ゆずまんじゅう／松風／花びらもち



◎Special 低糖質の透明おやつ

錦玉かん包み／彩り錦玉かん／こはく錦玉かん／フルーツ錦玉かん



◎COLUMN

抹茶あんにアレンジして楽しむ～蒸しまんじゅう

低糖質あんこのおやつを贈る～おもたせやギフトにうれしいラッピングアイディア

■著者プロフィール

シンレス Hisae

低糖質・グルテンフリー料理研究家。「シンレス京都」オーナーパティシエール。京都を拠点に、低糖質・低GI値・グルテンフリーを軸とした「シンレスメソッド」によるお菓子の研究開発、教育活動を行う。おいしさと体へのやさしさを両立させる独自のアプローチで、日常に取り入れやすいお菓子作りを提案する。企業と共同開発したお菓子「糖質10%オフ 濃厚ブラウニー」は、累計60万個を完売。現在は、オンラインで学べる低糖質・グルテンフリーの「シンレス式アフタヌーンティー・パティシエ養成講座」を主宰。「甘いものを我慢するのではなく、整える」という考えのもと、和洋菓子の新しいあり方を提案している。

@sinless_afternoontea_sweets

■書誌情報

シンレス Hisae 著

定価：1,980 円（本体 1,800 円＋税 10%）

仕様：B5 判／80 ページ

ISBN：978-4-635-45100-0

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2826451000.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT・デザイン」「音楽」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>