

栄養だより 2023.1月号 炭水化物(糖質)について

糖質制限の話題もあり炭水化物を避ける風潮がありますが、炭水化物は必要な栄養素です。炭水化物について理解を深めてみましょう。

炭水化物とは

消化されてエネルギーになる糖質と消化されにくい食物繊維に分けられます。



ブドウ糖
はちみつ

ブドウ糖 ショ糖 果糖

糖の結合 なし



砂糖
乳糖など

ブドウ糖 果糖

糖の結合 2個



でんぷんなど

ブドウ糖

糖の結合 10個以上

消化吸収



糖が1個になるまで分解され消化・吸収されます。

糖質は糖同士の結合の数により分類されます。

糖質の働き

体を動かすためのエネルギー源となり体温を保ったり、脳のエネルギーになったり疲れた体を復活させる働きがあります。



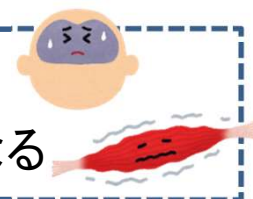
摂り過ぎると

肥満など生活習慣病の原因につながる



不足すると

イライラ・疲労感・集中力散漫
筋肉量が減り太りやすい体質になる



炭水化物は適量を摂取することが大切です。

1食の主食の目安量

エネルギー量の**60%**が炭水化物の摂取目安量です。
主食は欠食しないように食べましょう。

エネルギー量	1食における炭水化物量	ごはん 	食パン (6枚切り) 	うどん 	もち 
2000kcalの場合	100g	220g	2.7枚	1.6玉	3個
1500Kcalの場合	75g	150g	2枚	1.2玉	2.2個

食べる順番

食物繊維の多い野菜類やたんぱく質が豊富な肉や魚などから食べ始めると血糖値の上がり方が緩やかになります。



血糖値が上がりやすい糖



原材料名
「ブドウ糖果糖液糖」
「果糖ブドウ糖液糖」

清涼飲料水に含まれる「ブドウ糖果糖液糖」などは**砂糖よりも速く血糖値が上昇します**。飲み物による摂り過ぎに注意しましょう。