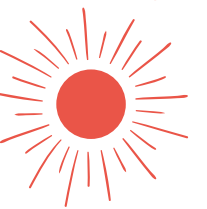




～エネルギー源として 重要な糖質について～



蒸し暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。
暑い日が続くと食欲が低下し、栄養不足になってしまうこともあります。
そこで今回はエネルギー源として重要な**糖質**についてお話しします。



糖質とは

糖質は、炭水化物に分類される栄養素です。炭水化物には**糖質**と**食物繊維**の2つがあります。このうち糖質は身体のエネルギー源となる大切な栄養素です。1gあたり4kcal を産生します。



糖質は食事として体内に取り入れられたあと、消化酵素によって分解されブドウ糖になります。ブドウ糖は小腸で吸収され、身体中に運ばれます。特に、脳は、ブドウ糖を唯一のエネルギー源にしており、昼夜、活動時や休息時間問わず、ほぼ一定の速度でブドウ糖を燃焼しています。そのため糖質が不足すると、脳や神経への栄養が行き届かなくなるため、判断力が鈍り、注意力が散漫になってきます。

炭水化物

糖質
糖類

食物繊維

糖質のバランス

糖質を過剰に摂取してしまうと、消費できなかった糖質が中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病につながる可能性があります。糖質の多い食事を頻繁にとったり、間食に砂糖を多く含む甘い菓子などを食べ続けていると、血糖値が上手く下がらなくなってしまいます。

逆に糖質が不足すると、エネルギーが不足して疲れやすくなったり集中力が下がったりする可能性があります。



健康的なからだづくりのためには、

1日あたりの糖質摂取量の目安を正しく把握し、糖質の摂りすぎや不足に注意することが大切です。

糖質の1日の目安量

糖質は、ご飯、パン、麺類などの穀類、いも及びでん粉類などに多く含まれています。また、砂糖及び甘味類や果実類などの甘いものにも多く含まれていますが、甘いものは血糖値を急激に上げてしまうため、穀類やいも及びでん粉類で摂るのが基本です。

1日あたりの糖質の摂取量の目安は、性別や年齢、日々の身体活動量によって異なりますが、1日の**必要エネルギー量の約半分である50～60%**を摂取するのがひとつの目安になります。

また、糖質は主に主食となる食品が多く、ご飯の代わりとなります。いもなどの糖質の多い野菜を多く食べる際には、ご飯の量を減らします。



注意したいのは、**肉や魚、豆腐などはご飯とエネルギーは同じでも含まれている栄養素の種類が異なります。**栄養素のバランスを保つためにも食品の分類についても知っておくとよいでしょう。

糖質の組み合わせ

糖質は、「単独でとる」か「食物繊維と一緒にとる」かで、からだへの影響に大きく差が出ます。食物繊維には、糖の吸収を緩やかにする働きがあるため、一緒にとると糖質をエネルギー源として少しずつ使っていくことができます。

しかし、食物繊維の少ない状態で糖質をとると、糖が一気に吸収されるため血糖値が急上昇します。すると、エネルギー源として使いきれない分の糖質は、中性脂肪に代わって蓄積されてしまうのです。また血糖値が急上昇し、その後急降下することで、疲労感やだるさを感じやすくなってしまいます。下の図のように組み合わせを変えることが大切です。



最後に糖質は過不足なく摂ることが大切です。食事の糖質の量を考えていきましょう。

また、食事は様々な食材をバランスよく食べることも重要です。

毎日の食事を考え、楽しく健康に過ごしましょう！