

正しく知ろう！炭水化物①



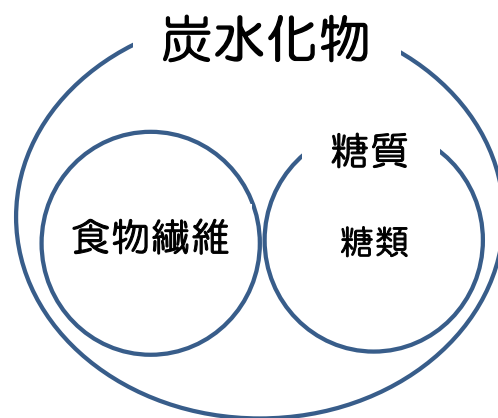
炭水化物はわたしたちが生きていくために欠かせない栄養素のひとつです。体内で消化されると脳や体を動かすためのエネルギー源になります。主にご飯、パンなどの主食類やいも類、果物類に多く含まれています。

炭水化物の分類は右図と以下説明の通りです。

- ① 炭水化物：糖質と食物繊維を含めた総称
- ② 食物繊維：体内の消化酵素では消化できない物
- ③ 糖質：炭水化物から食物繊維を除いた物(でんぷんなど)
- ④ 糖類：単糖類(ブドウ糖や果糖など)と
二糖類(麦芽糖やショ糖など)の総称

近年では食品成分表示で「糖質」「糖類」など分類表示も見かけるようになりました。

食品を購入の際に参考にしてください。



みなさんはどのように炭水化物を食べていますか？
栄養指導時に患者さんから以下のようなお話を伺います。



めんとご飯を一緒に
食べます



主食は
食べません

① 主食の食べ重ね

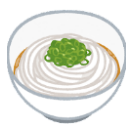
糖質を過剰に摂取すると中性脂肪として身体に蓄積され肥満の原因になります。また血糖上昇作用もあるため糖質の摂りすぎは糖尿病の原因にも繋がります。

おかずを組み合わせることでバランスよく摂取するようにしましょう。

うどんとおにぎり

おにぎりの代わりに

卵とサラダをプラス！



② 糖質制限に注意！

おかず類を多く食べると調味料増加による塩分過多、おかずの種類によっては脂質の過剰摂取に繋がります。高塩分、高脂肪食になると動脈硬化による心疾患や脳梗塞の危険性も高まります。

また過度な糖質制限によっては、糖質からのエネルギー不足による疲労感の増長や集中力の低下に繋がります。



★炭水化物の適正摂取量について次回につづく！



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 小酒部