

お役立ち医療情報

第17話 エネルギーの主役、糖質を摂る！

■糖質とは？

糖質は、脂質、タンパク質と並ぶ3大栄養素のひとつで、食品の中では、**穀物、果物、砂糖**などに多く含まれます。炭水化物と同じ意味で使われますが、近年では炭水化物のうちで消化されるものを糖質、消化されにくく、腸内環境を整える働きをするものを食物繊維として分類される事が多いようです。糖質の最も重要な働きは、**生命を維持し、活動を支えるエネルギー源**となることです。1グラム当たり、4キロカロリーと脂質の半分くらいのエネルギー量ですが、即効性が高く、体内ですぐに利用されるのが特徴です。



また、脳は糖質を唯一のエネルギー源としている為、極端なダイエットなどで摂取が不足すると、疲れやすくなる、情緒不安定になる、また頭の働きが低下するなどの現象が起こる可能性が高くなります。

■摂取方法には工夫が必要！



糖質は、生命維持の為に欠かす事の出来ない栄養素です。しかし、**摂り過ぎは体内に脂肪として蓄積され、肥満や動脈硬化の原因**となります。また、摂り過ぎて血糖値が急激に上昇すると血糖値を調節するインスリンが過剰に必要となり、次いでインスリン作用が劣り**糖尿病などを起す危険性**もあります。糖質の中でも、砂糖や果物に多い単糖類、二糖類は、急激な血糖値の上昇を招き易いので、摂り過ぎには注意が必要です。

なるべく消化吸収が穏やかな、**穀類やいも類に多く含まれるでんぷんなどの多糖類**から糖質を摂取するように心がけて下さい。

■一日の目安（成人）は、200～500gです。

一日の糖質の摂取量は、総エネルギーの50～70%です。これを糖質に換算すると、**200～500gが適切**と言えます。（以下、参考）

ご飯（1杯/160g）	59.4g	スパゲティ（乾燥麺/80g）	57.8g
食パン（1枚/60g）	28.0g	さつまいも（100g）	31.5g
かぼちゃ（120g）	20.6g	りんご（小玉/160g）	23.4g
バナナ（1本/100g）	22.5g	ドーナツ（80g）	35.0g
ビール（350g）	10.9g	オレンジジュース（200g）	21.4g



色々な組み合わせで摂取する事が出来ますが・・・

ダイエット効果など考えると、**ゆっくり消化吸収される穀物類は、お勧めです。**
