# 炭水化物の食べ方を見直そう！

＞炭水化物は、エネルギーとして使われる主要な栄養素です。消化吸収できる糖質と消化吸収できない食物繊維に分けられます。

CHECK 炭水化物分類

炭水化物
- 糖質 ― 消化吸収できる！
- 食物繊維 ― 消化吸収できない！

## 糖質

炭水化物のうち、糖質は、消化吸収されてブドウ糖になり、からだを動かす**エネルギー源**になります。また、グリコーゲンとして肝臓や筋肉に貯蔵されていて、体内のブドウ糖が足りなくなると、肝臓や筋肉からグリコーゲンを分解してエネルギーを補っています。

### 正常

炭水化物摂取 → ブドウ糖に変換！ → グリコーゲンに変換！ → ◎ 筋肉・肝臓に貯蔵

◎ 血液中に供給（サラ サラ）

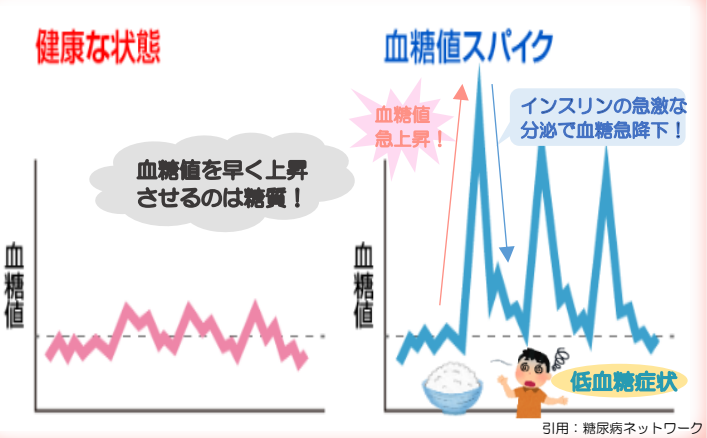
エネルギーに変換！

元気モリモリ！

### とりすぎ

糖質の摂りすぎは、**肥満**の原因にもなります。肝臓や筋肉には、糖を取り込む限度があり、過剰に摂りすぎて余った糖は**中性脂肪に変換**されます。また、急に糖質を過剰に摂ると**食後高血糖**や**血糖値スパイク**が起こりやすくなります。食後高血糖や血糖値スパイクは糖尿病や動脈硬化のリスクになります。

- 血糖値スパイクのおそれ
- 糖尿病のリスク
- 肥満
- 動脈硬化のリスク




引用：糖尿病ネットワーク

### 不足

過剰な糖質制限で糖が不足すると**からだが疲れやすく**なったり、余計に甘いものを食べたくなったりします。また、脳などの一部の組織はブドウ糖のみをエネルギー源としているため、**集中力が続かなかったり**、**注意力が散漫になったり**することもあります。さらに私たちのからだの仕組みで糖が足りなくなったときにタンパク質からブドウ糖を作り出し、エネルギーをうみだすことがありますが、タンパク質がエネルギー源として使われ続けることで筋肉量が減少して、**基礎代謝も低下**し、太りやすいからだにつながります。

- 体調不良
- 便秘
- 集中力の低下
- 筋肉量の低下

### 適度な糖質摂取の効果

- ☑ 血糖値の改善
- ☑ 脂肪燃焼
- ☑ 血糖値スパイクを起こしにくい

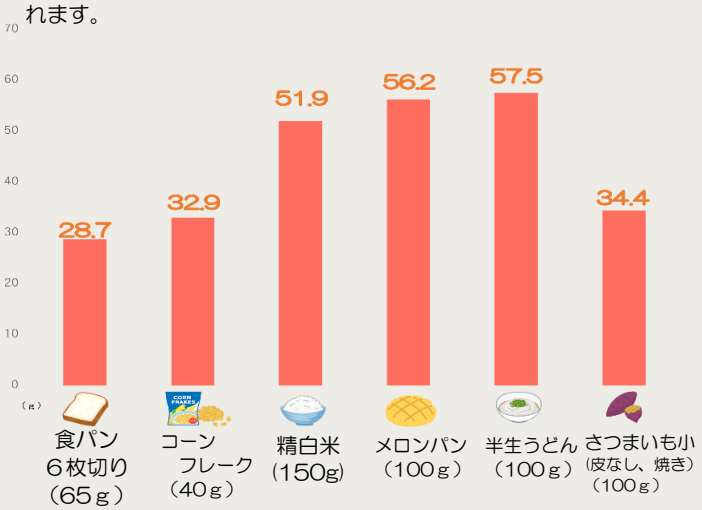
## 1日の炭水化物摂取目安量

＞2020年の食事摂取基準によると、性別を問わず、成人が1日に必要なエネルギー量の**50～65%**を目標量としています。

| 必要エネルギー（kcal/日） | 炭水化物摂取目安量（kcal） | 炭水化物摂取目安量（g） |
|---|---|---|
| 1600 | 800～1040 | 200～260 |
| 1800 | 900～1170 | 225～292.5 |
| 2000 | 1000～1300 | 250～325 |
| 2200 | 1100～1430 | 275～357.5 |

## 炭水化物に含まれている糖質量（1食あたり）

＞炭水化物は、米などの穀類以外にも、いも類、砂糖などに多く含まれます。




## こぼれ話

炭水化物を摂ると、血糖値が上がりやすいと聞いたことあると思いますが、この上昇度合いを示したものを**GI**といいます。高GI値の食品を摂ると、食後高血糖を招き、血糖値スパイクが起こりやすくなります。一方で、低GI値の食品を摂ると食後血糖値が緩やかに上昇します。

### ～主食編～

| | |
|---|---|
| 食パン | 91 |
| うどん | 85 |
| 白米 | 84 |
| ロールパン | 83 |
| パスタ | 65 |
| そば | 55 |
| 玄米 | 55 |
| 全粒粉パン | 50 |

### ～間食編～

| | |
|---|---|
| あんぱん | 95 |
| ミルクチョコ | 91 |
| せんべい | 89 |
| ドーナツ | 76 |
| クッキー | 59 |
| りんご | 44 |
| いちご | 29 |
| ヨーグルト（無糖） | 25 |
| ダークチョコ | 22 |
| くるみ | 18 |

▶高GI値食品でも食物繊維を多く含む食材と一緒に食べることで食後血糖値を抑えられます。

▶また、食物繊維が多く含まれる食材を先に食べることで食後血糖値も抑えることが出来ます。

▶白米から玄米に、食パンから全粒粉パンに変えることで、食物繊維も一緒に摂ることが出来ます！

▶ミルクチョコからダークチョコに変えるなども良いですね！

## 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化することができず、**大腸まで届き病気の予防に役立ちます**。食事摂取基準によると食物繊維目標摂取量は、１８～６４歳で**男性が２１ｇ以上、女性が１８ｇ以上**となっていますが不足しがちな人が多いです。

### 水溶性

ネバネバしている食材に多い！

- **お腹の調子を整える**
- **便に水分を与えて便を柔らかくする**
- **血中コレステロールを下げる**
- **腸内の善玉菌を増やす**
- **血糖値の上昇を抑える**
- **生活習慣病予防**

不足すると
・便秘
・腸内環境悪化
・生活習慣病
をもたらします。

### 不溶性

繊維質な食材に多い！

- **お腹の調子を整える**
- **便のかさを増やして、蠕動運動を活発にし、便通促進**
- **腸内の有害物質を排出する**

摂りすぎることはあまりありませんが、食物繊維を摂りすぎると
・栄養素の吸収阻害
・便のかさの増加による便秘
をもたらすこともあります。

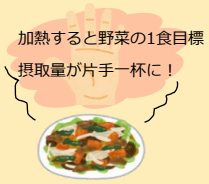
### 手軽に食物繊維を摂るコツ

◎白米から雑穀米や麦ごはんに

◎インスタントのお味噌汁にさらに乾燥わかめを投入

◎間食はお菓子類から果物に

◎野菜を加熱して食べるかさを削減




炭水化物を正しく摂り、日々を活発に過ごしましょう！

（公財）福井県予防医学協会