

# 糖質 = 炭水化物 - 食物繊維



炭水化物は、食物繊維と糖質を合わせたもので、糖質は体のエネルギー源となります。

食物繊維は、血糖値の上昇を抑え、コレステロールの排泄を助けるなどの働きをします。

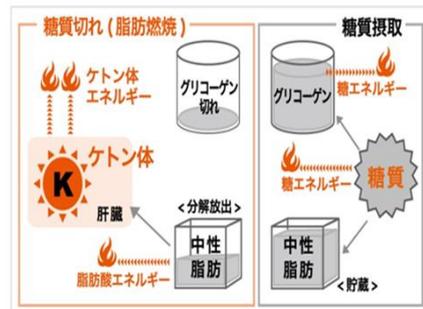
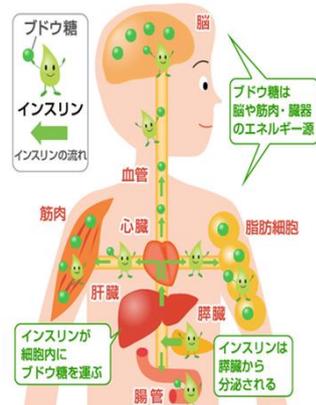
糖質は体内に入ると消化吸収され、血液の中のブドウ糖(=血糖)になります。この値を血糖値といい、血糖値の上昇を引き起こす原因にもなるのが糖質です。また、摂りすぎると肥満につながります。



消化酵素によって分解された糖質を吸収する臓器が小腸です。食物は小腸で糖(単糖)として吸収される。

小腸で消化吸収されずに残った糖質(オリゴ糖や糖アルコール)は、大腸の中に棲んでいる腸内細菌によってさまざまな形に変えられ、糖以外の形で吸収される。

## 血液中のブドウ糖を細胞へ運ぶ インスリン



単糖は、血液中に吸収されインスリンの作用で細胞内に取り込まれ、エネルギー源として活用されます。余った単糖は中性脂肪として肝臓や脂肪細胞に蓄えられる。

糖質の摂取量が不足すると、中性脂肪分解しエネルギーとして利用ようになります。(糖質制限ダイエットは、この脂肪燃焼を利用した方法)

糖尿病の場合は、尿に糖が大量に出してしまう為痩せてゆきます。食べても痩せてくるので、さらに食事を増やしてしまうことで糖尿病を悪化させ悪循環に！！

食物繊維が多い食べ物



糖質が多い食べ物





※ 厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」により、30～40代女性で、デスクワーク中心の場合と仮定すると・・・。



「総エネルギー量の5～7割を糖質からとる」という基準が示されていることから、1日に1750kcal程度のエネルギーが必要とした場合、6割を糖質からとるとすると  $1750kcal \div 0.6 = 1050kcal$  となり、主なエネルギー源となる糖質(糖類やでんぷん) 1gは4kcal相当のエネルギーに変わるので、 $1050kcal \div 4kcal = 263$  となります。したがって、1日に260gくらいに。(年齢別必要エネルギーについては、11月号を。)

## 更に・・・

通常は、ブドウ糖しかエネルギーとして利用しない脳、神経組織、赤血球、腎尿細管、精巣、酸素不足の骨格筋などのために必要な量は・・・。



## 更に・・・

2015年から、厚生労働省は食事の基準をカロリーからBMIへ変更。

国が定めた食事摂取基準(Kcal)		国が定めたBMI目標値		肥満度の判定基準		
2015年以前		年 齢	2015年以降	低体重(やせ)	普通体重	肥満
男性	女性		18歳以上、男女同じ	18.5未満	18.5～25未満	25以上
2650	1950	18～29歳	18.5～24.9	日本肥満学会による		
2650	2000	30～49歳				
2450	1950	50～69歳	20.0～24.9			
2200	1700	70歳以上	21.5～24.9			

最近、『高たんぱく・糖質制限』とされているなかで、**独自に**長期間(15年程度)の継続を行うことは、他の病気になるリスクが伴います。管理栄養士としては、**おススメできません**。

上手に制限しましょう！！ ご心配な方は、お気軽にご相談下さい。