



## 炭水化物を知ろう

監修  
市民病院  
栄養指導課

ID 751376216 (ほのか診察室)  
問合せ 市民病院(代表) TEL22・2171

炭水化物は、ごはん、パン、うどんなどに多く含まれているため、日本人は比較的多く摂取する傾向があります。そのため、炭水化物が肥満や糖尿病の原因と思われやすく、誤った調整をしてしまいがちです。

栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素と食物繊維及び水があります。互いの栄養素が関わりながら働き支えています。

炭水化物は、体内に取り入れられエネルギー源となる糖質と体内では消化できない食物繊維に分けられます。



糖質は、体にとって主要なエネルギー源となります。たんぱく質や脂質も体のエネルギー源になりますが、炭水化物は消化・吸収が早く、体にとっては利用しやすい栄養素です。

糖質には種類があります。大きく分けて、果物や砂糖、はちみつなどの単糖・少糖類とごはん、うどん、そば、パンなどの多糖類です。単糖・少糖類は吸収が良く、急速に血糖値が上がりますが、多糖類は消化・吸収に時間が必要なため、急激な血糖値の上昇はなくゆっくりであるため、腹持ちの良さにつながります。

食物繊維は、整腸作用や肥満、生活習慣予防など身体にとって有効な働きが注目され、第6の栄養素といわれることもあります。主に野菜やきのこ類、海藻から摂取できると思われがちですが、主食からも食物繊維がとることができ



ダイエットのために炭水化物を抜く場合、主食を止めてしまうことが多いですが、気付かないうちに間食で甘い物を補給してしまうことがあります。実は甘い物には血糖値を急激に上げてしまう炭水化物(糖質)が含まれているため、とり過ぎると脂質異常症、糖尿病及び脂肪肝を誘発します。

体に必要な炭水化物は主食を適切にとり、上手に間食を入れていくことがおいしく健康的な炭水化物のとり方です。大好きな物を我慢し過ぎてイライラしてしまわないように、上手に調節していただきたいです。

