

炭水化物との付き合い方



たんぱく質や脂質と同様にエネルギー源になる「炭水化物」。過剰摂取も過剰制限も体にとっては負担になります。炭水化物の種類や役割を正しく把握して、上手く付き合いましょう。

炭水化物とは

炭水化物は、
 ・体内で消化できない「**食物繊維**」
 ・体内に取り込んでエネルギー源になる(=血糖値を上げる)「**糖質**」
 があります。
 「糖質」は、**多糖類**や「**糖類**」を含んで分類されています。

糖質の役割

・全身でエネルギー源として利用されます。(脳・筋肉・中枢神経系・赤血球など)

■不足した場合

- ・エネルギー不足による疲労感や集中力の低下、貯蔵している糖がなくなると、体脂肪や筋肉からエネルギーを補給し、筋肉量の低下を招きます。
- ・骨密度の低下、貧血を引き起こす要因にもなります。

■摂りすぎた場合

- ・一部は肝臓や筋肉に糖質(グリコーゲン)として貯蔵されます。
- ・大部分は中性脂肪となり体に蓄積し、**肥満、生活習慣病の原因**になります。
- ・高血糖が続くと、**糖尿病や認知症の発症リスク**が上がったり**老化**が早まったりします。

食物繊維の役割



- ・整腸効果(便秘の予防)
 - ・血糖値上昇の抑制
 - ・血液中のコレステロール濃度の低下 など
- 多くの生理機能が明らかになっています。



炭水化物

食物繊維

セルロース・難消化性デキストリンなど

糖質

少糖類・多糖類

でんぷん・オリゴ糖・デキストリンなど

糖アルコール

還元麦芽糖水飴・キシリトールなど

糖類

二糖類

ショ糖・麦芽糖・乳糖など

単糖類

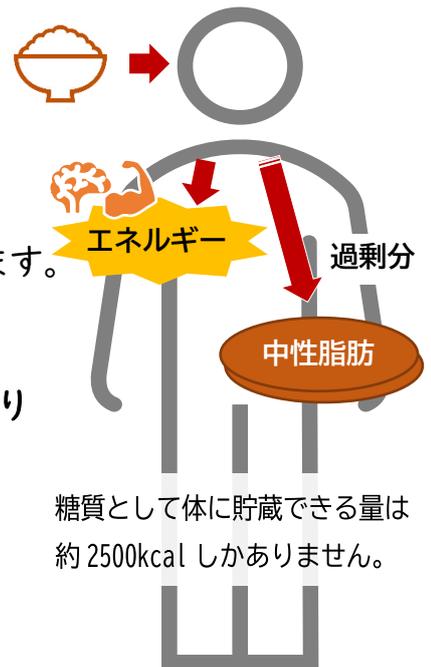
ぶどう糖・果糖など

エネルギーになる

食品パッケージを見るときの参考にして下さい👉

糖質0
≠ 0kcal

糖類0
≠ 0kcal



糖質として体に貯蔵できる量は約2500kcalしかありません。

どのように食べたらいい？

<摂取目標量>

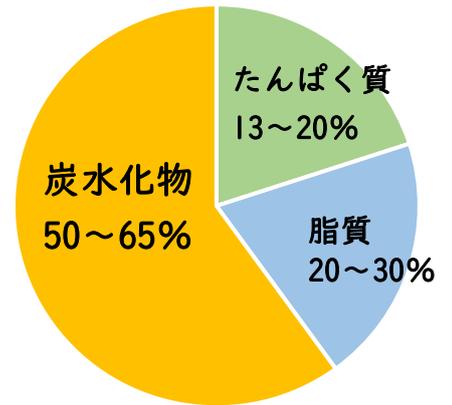
■炭水化物

男女とも食事から摂取するエネルギー (kcal) の 50~65%

└ ■食物繊維

18~64歳で男性 21g 以上、女性 18g 以上

炭水化物を摂取する際には、糖質・糖類だけでなく「食物繊維」を十分に摂りましょう！ほとんどの人は食物繊維が不足しています。



☛ 食物繊維が多い食品

野菜 きのこ 海藻 果物 など

穀類の食物繊維が、2型糖尿病の発症リスクを低減するという報告もあります。

☛ 食物繊維が多い穀類

大麦・玄米 赤米・黒米 そば ライ麦パン 全粒粉パン オートミール

白米に混ぜると取り入れやすいです

甘い飲料は、商品によって甘味のつけ方が異なります。砂糖入りは血糖値の上昇をもたらし、人工甘味料でカロリー0であったとしても、2型糖尿病のリスクになるという報告もあります。

飲み物は水やお茶にするのがよいでしょう。

甘い飲料と2型糖尿病の発症リスク

| | |
|---------------|--------------|
| 砂糖入りの飲料 | リスク増加▲ |
| 人工甘味料入りの飲料 | リスク増加の可能性あり▲ |
| 砂糖入りの果物ジュース | リスク増加▲ |
| *果物をそのまま食べた場合 | 一定範囲内でリスク低下 |

腸内細菌叢を乱すため

糖質量・血糖値をコントロールするコツ

主食・主菜・副菜を
1日3食食べる

栄養バランスを整えると、摂取エネルギー量も食欲もコントロールしやすくなります。不足栄養素があると食欲が乱れることがあります。

主食・間食は食物繊維
が多いものを選ぶ

間食はナッツ類・ドライフルーツ・イモや栗がおすすめてです。

主食は最後に
食べる

副菜や主菜を先に食べ、炭水化物の多い主食を後に食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。

炭水化物は大切なエネルギー源です。過剰な制限はせず、「量の調整」「血糖値の上がりにくい食べ方」を意識しましょう！

参考文献：大地陸男、「生理学テキスト 第7版」,文光堂,2013年

参考：日本糖尿病学会／「糖尿病診療ガイドライン 2019」,

厚生労働省／「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」,厚生労働省/e-ヘルスネット「炭水化物/糖質」