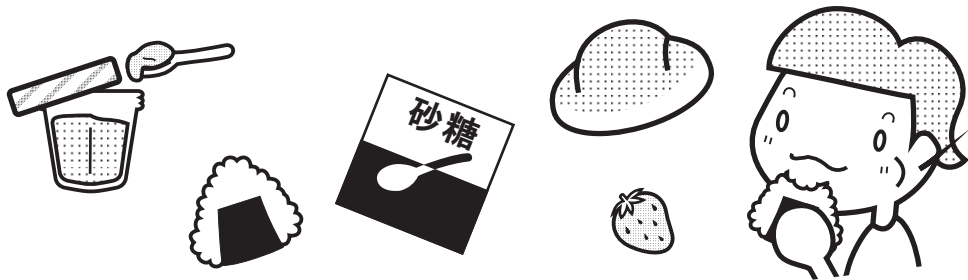


糖質



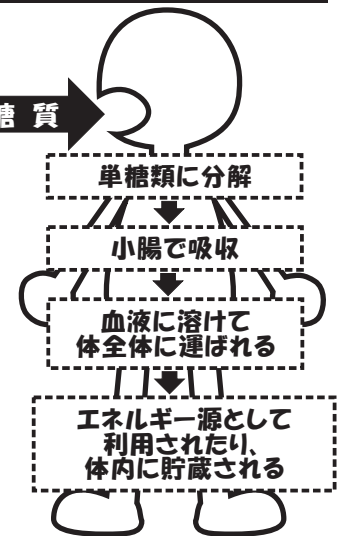
糖質とは

糖質とは、たんぱく質・脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。

主に、エネルギー源として利用される重要な栄養素で、砂糖をはじめとした“甘いもの”だけでなく、ごはん・いもに含まれるでんぷんも糖質の仲間です。

糖質の消化と吸収

糖質は、単糖類(ブドウ糖など)に分解され小腸で吸収されます。そして、小腸で吸収された単糖類は、血液に溶けて体全体に運ばれます。肝臓や筋肉ではエネルギー源として利用されるほか、体内で蓄えられ、体内でエネルギーが必要になった時に単糖類に分解されて、筋肉や脳が活動する時のエネルギーになります。この他、脂肪やアミノ酸の合成材料にもなります。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

◇炭水化物と糖質の違い◇

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

ヒトの消化酵素で消化される「糖質」と、消化されない「食物繊維」を合わせて炭水化物といいます。消化・吸収されてエネルギー源として利用される糖質とは異なり、食物繊維は体内で利用されない非栄養成分と考えられていましたが、現在ではさまざまな生活習慣病の予防や改善に役立つことがわかり注目されています。

どんな働きをするのか

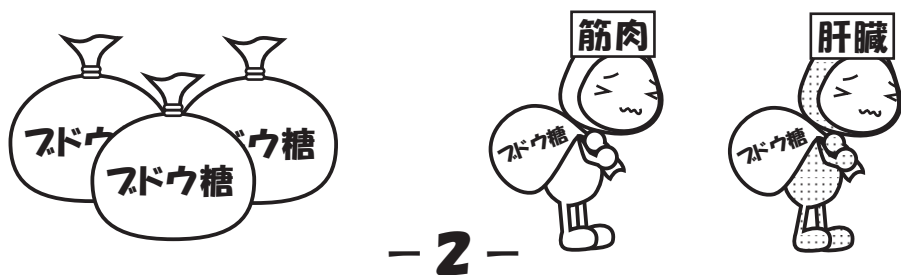
◇エネルギーを産生する

1gで4kcalのエネルギー源となる

食べ物に含まれる糖質は、すべて最小単位である単糖類にまで分解されてから吸収され、1gあたり4kcalのエネルギーを産生します。エネルギーは、脂質やたんぱく質からも作り出すことができますが、脳のエネルギー源になるのは、単糖類のひとつであるブドウ糖だけです。

◇燃料として貯蔵される

血液中のブドウ糖は「血糖」と呼ばれ、インスリンによって一定の濃度に調節されています。血液中の余分なブドウ糖は肝臓と筋肉に貯蔵され、必要に応じてエネルギー源として使われます。しかし、食べすぎて血糖が高い状態が続くとインスリンの効きが悪くなり、血糖が下がらなくなってきます。また、貯蔵できる量には限界があるため、貯蔵できなかった糖質は他のエネルギー源と同様に中性脂肪に作りかえられ、体脂肪として蓄えられます。



- 2 -

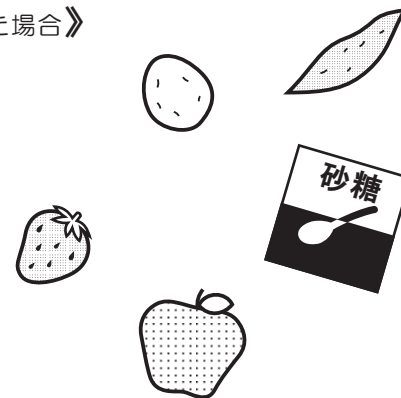
糖質の種類

単糖類	糖質の最小構成単位。	ブドウ糖・果糖・ガラクトースなど
少糖類	単糖が2~10個結合したものの二糖類・三糖類などと呼ばれています。	シヨ糖(砂糖)・乳糖・麦芽糖・オリゴ糖など
多糖類	単糖が多数結合した高分子化合物です。	でんぷん・グリコーゲン・デキストリンなど

◇甘味度の違い◇

《種類》 《甘味度:シヨ糖を1.0とした場合》

シヨ糖	1.0
果糖	1.25~1.75
ブドウ糖	0.65~0.75
麦芽糖	0.33
乳糖	0.16



シヨ糖とは？

ブドウ糖と果糖が結合した二糖類です。砂糖の主成分で、「さとうきび」や「てんさい」に多く含まれています。



- 3 -

↓ 『糖質が不足すると…』 ↓

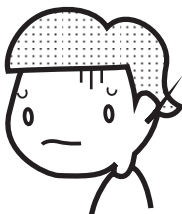
体たんぱく質、体脂肪を分解するようになる

糖質が不足すると、人体を構成する体たんぱく質や体脂肪が分解され、エネルギー源として充当されます。

○エネルギー不足による疲労

○思考力の低下

脳の唯一のエネルギー源なので、血糖値が下がると集中力が欠けます。



↑ 『糖質を摂りすぎると…』 ↑

体脂肪に変わり肥満につながる

過剰な糖質は脂肪に合成されて脂肪組織に運ばれ、体脂肪として蓄えられるため、摂りすぎると肥満を招くことになります。

◆果糖を摂りすぎると太りやすい

砂糖と果物に多く含まれる果糖は、体内で脂肪に変わりやすい性質を持っています。果糖は肝臓で分解され、最終的にエネルギーとして利用されますが、一部は脂肪酸や中性脂肪の合成に利用されます。

◆ショ糖を摂りすぎると

虫歯の原因になります。

食事の後は、歯ブラシなどで口内を清潔にしましょう。



どのくらい摂ればいい？

1日に必要なエネルギーの50%以上70%未満

参考：「日本人の食事摂取基準」

健康な個人または集団を対象として、健康の維持・増進、生活習慣病の予防などを目的にしたものです。
(必ずしも個人ごとにあてはまる数値とは限りません。
詳細は専門家にご相談ください。)

糖質が多く含まれている食べ物は、ごはん・パン・めん・いも・果物・砂糖・はちみつなどです。

1日2000kcal必要な人は、約60%の1200kcalをこれらの糖質から摂るのが望ましいと言われます。

グリセミック・インデックス (GI) とは？

食品によって、食後の血糖値の上昇が違うことに着目して開発された、糖質を質的に評価するための指標です。GIが低い食品は、血糖値の上昇がゆるやかなため、インスリンの分泌が抑制されたり、血糖や中性脂肪が低下するなどの糖尿病予防・治療に効果があるとされています。ただし、一緒に食べる食品や調理法によって効果に違いが出たり、個人差があることも知られています。

“炭水化物を多く含む食品の中でGIが低い食品”

穀類なら
玄米、日本そば
ライ麦パン
全粒粉スパゲッティ

果物なら
いちご、オレンジ
グレープフルーツ
梨、みかん

◇糖質を効率よく摂るには◇

●シヨ糖よりでんぷんから摂取する

シヨ糖（砂糖）とでんぷん（炭水化物）では、シヨ糖のほうが消化・吸収が早く、血糖値を急上昇させるため、シヨ糖の摂りすぎに注意しましょう。



●ゆっくりよく噛んで食べる

ごはんやパンなどに含まれている糖質は、ゆっくり噛むことで血糖値の上昇が抑えられ、脂肪として蓄積されにくくなります。



●ごはんや甘いものを多く食べたらビタミンB1も十分に摂る

体内で糖質がエネルギーに変わるには、ビタミンB1が必要です。夏バテの原因の一つは、甘い清涼飲料水や氷菓、果物などで糖質をたくさん摂り、食欲が落ちて食事がおろそかになり、ビタミンB1が足らなくなるためと考えられています。

胚芽はビタミンB1の宝庫。玄米や胚芽米、麦やきびなどの雑穀、全粒パン、胚芽パンなどの胚芽つきの食品を積極的に利用すると良いでしょう。

また、ビタミンB1は豚肉にも豊富に含まれています。



炭水化物の多い食品

食品100g当たりの炭水化物の含有量・単位:g

<水分が40%以上の食品>

くりの甘露煮	56.8	かしわもち	46.7
かるかん	54.7	くし団子(あん)	45.5
さくら餅	54.2	ホットケーキ	45.4
大福もち	52.8	くし団子(しょうゆ)	45.2
りんごジャム	52.7	ういろう	44.1
乳酸菌飲料	52.6	ブルーベリージャム	43.8
草もち	52.1	肉まん	43.6
くずさくら	51.4	おこわ(赤飯)	42.4
あんずジャム	50.5	イングリッシュマフィン	40.8
もち	50.3	奈良漬	40.8
うずら豆	49.6	水ようかん	40.0
あずき缶詰	49.2	さつまいも(焼き)	39.0
今川焼き	48.6	中華麺(蒸し)	38.4
いちごジャム	48.4	米みそ/甘みそ	37.9
マーマレード	47.7	ごはん(精白米)	37.1
くり(中国くり)	47.7		

<水分が40%未満の食品>

砂糖(上白糖)	99.2	ベビーポーロ	90.4
あめ	97.5	砂糖(黒砂糖)	89.7
ガム	96.9	せんべい(甘辛)	86.3
らくがん	94.3		