

糖質ってなに？

商品名や売り場で「糖質オフ」という言葉をよく目にします。「糖類や糖分とはどう違うの?」「糖質制限するとやせるの?」など気になっている方も多いのでは? コープいしかわの組合員、加賀市で活動する管理栄養士の西原珠枝さんに教えていただきました。

そもそも糖質とは？

「糖質」「糖類」「糖分」よく似ている言葉ですが、実はそれぞれ違うものです。糖質＝炭水化物と思われがちですが、炭水化物には体に吸収されてエネルギー源になる「糖質」と吸収されない「食物繊維」の両方が含まれます。「糖質」とは炭水化物から食物繊維を除いたものです。

★主食になるお米などには糖質と食物繊維の両方が含まれています。

「糖類」は糖質の一部を指す言葉。「糖分」は甘いもの一般を指す言葉で特別な定義はありません。

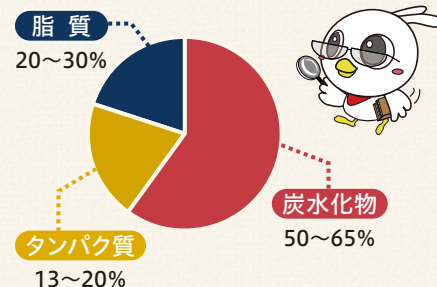


管理栄養士
西原 珠枝さん



三大栄養素の理想バランス

厚生労働省が提示している三大栄養素の目標量

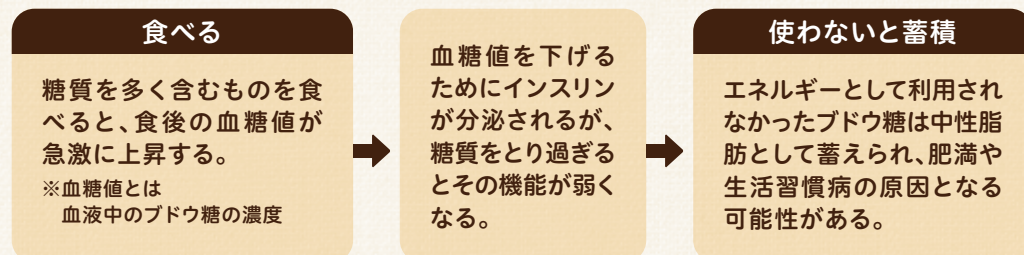


糖質は生きていくうえで必要なエネルギー源なので、三大栄養素の中でも炭水化物は1日の摂取カロリーのうち50~65%を占める必要があります。また脳のエネルギーとなる重要な栄養素でもあります。



糖質をとり過ぎると、太るのはなぜ？

糖質は消化・吸収され、エネルギー源として使われたり、とり過ぎると体に蓄えられたりします。



糖質をとり過ぎるとインスリンを過剰に分泌し、太りやすくなってしまう! 糖質の摂取量をコントロールして、血糖値の急上昇を抑えることが大切です。



糖質が不足すると、どうなるの？

1

糖質が分解されてできるブドウ糖は脳の重要なエネルギー。疲れやすくなったり集中力が続かなくなったりすることがあります。

2

タンパク質がエネルギー源として使われるので筋肉の減少につながり基礎代謝が低下する可能性があります。

3

ブドウ糖が不足すると「低血糖」と呼ばれる状態になり健康を損ねる原因にも。



糖質を上手にとるには？

1

食べる順番は野菜が最初！

野菜や海藻など食物繊維を多く含むものから食べ始めましょう。同じものでも食べる順番を変えると吸収速度が変わります。先に食物繊維をお腹に入れることで、血糖値の上昇がゆるやかになり、余分なコレステロールや中性脂肪の吸着を防いでくれます。野菜の次に肉や魚、卵などのおかずを食べ始め、お米やパンなどの主食は最後に。



1日に必要な野菜の量は350g。1食に100~120gは食べたいですね。生野菜なら両手にいっぱい、加熱したものなら片手いっぱい。おひたしなら、握りこぶし1つ分位が目安。野菜類をたくさん食べることで、かさ増し効果もあり「食べた!」という満足感も得られます。おかずや主食の食べ過ぎ防止にも!



2

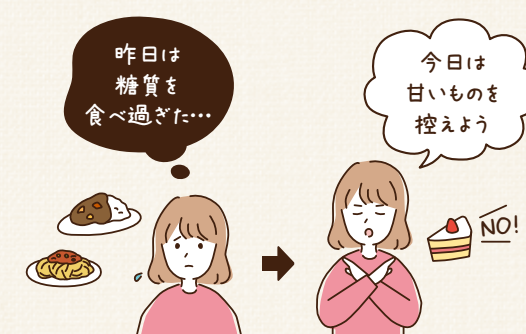
ゆっくりよくかむ

理想はひと口、30回以上! なかなか難しいですが、よくかむことで消化吸収も良くなり、脳の満腹中枢を刺激し過食を防ぎます。1人の食事でもスマホを見ながら、などの“ながら食べ”は止めて、目で見て味わって食べることを楽しみましょう!

3

トータルバランスが大切

「お昼は菓子パンと野菜ジュースだけ」「ラーメンだけ」など、炭水化物だけの食事は避けたいのが理想ですが、そんな日もありますよね。外出時は菓子パン、おにぎりだけでなくサラダやスープを加えるなど工夫をしてみても。外食時もうどん単品よりは品数の多い定食などがおすすめ。1日や1週間でのバランスがとれるように意識しましょう。



ワンポイントアドバイス

調味料にお酢を活用

お酢には血糖値を上がりにくくする効果があると言われてます。酢の物など、上手にとり入れましょう! 糖類や塩分を含まない穀物酢、りんご酢、黒酢などがおすすめ。

果物のとり過ぎに注意

ビタミンや食物繊維が多く含まれるので、毎日とりたい食品ではありますが、果物に含まれる果糖も糖質の一つなのでとり過ぎないようにしましょう。バナナなら1本、りんごなら1/2個、みかんなら2~3個が1日に食べる量の目安です。

魔法の食べ物はないんです

これを毎日食べたらやせる、これを食べなかったらやせる、なんていう魔法の食べ物は残念ながらありません。とり過ぎや極端な制限には注意しながら、糖質と上手に付き合っていくくださいね。私のおすすめは白米を玄米に変えたり、白米に雑穀米やもち麦を加えること。糖質と一緒に食物繊維も多く摂取できるので血糖値の上昇もゆるやかになりますよ!

