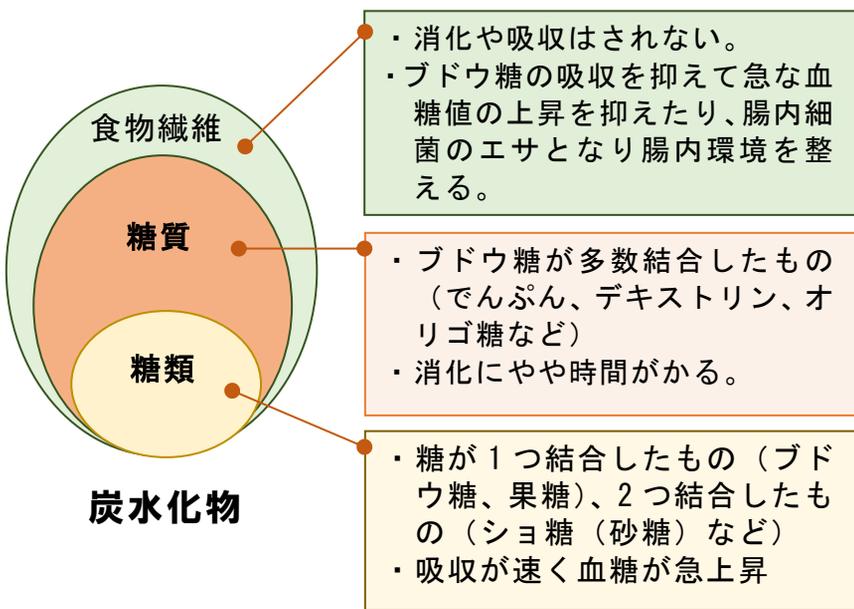


糖質のとりすぎ、不足にご注意を！

食欲の秋、つい食べ過ぎて体重が増えやすい季節です。さつまいもや栗、ぶどう、新米など、秋の味覚には糖質の多い食べ物が沢山あります。糖質の摂りすぎは問題ですが、過度の糖質制限にも注意が必要です。

糖質とは？

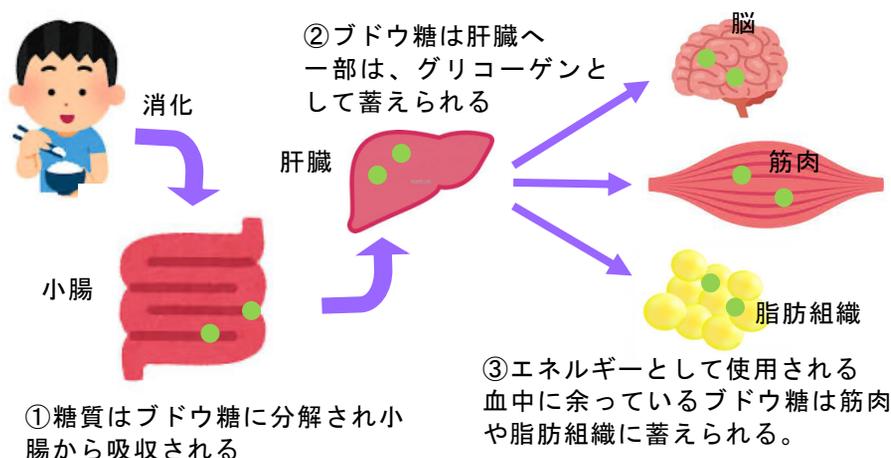
「糖質」とは、三大栄養素の一つである炭水化物のうち消化されやすいものをいいます。糖質は、活動するためのエネルギー源となる栄養素で、砂糖、ブドウ糖、果糖のように単純な形の「糖類」と、それ以外に分かれています（図参照）。糖質は、ごはん、パン、麺類などの主食をはじめ、芋類、果物、菓子、ジュース類などの多くの食品に含まれています。



糖質はブドウ糖に分解されて全身へ

食物から取った炭水化物のうち、糖質は分解されてブドウ糖の形となり小腸で吸収された後、肝臓に送られます。一部は肝臓にグリコーゲン※として蓄えられ、一部は血中に入り全身に送られます（これを血糖といいます）。ブドウ糖は、脳や筋肉でエネルギーとして使用されたり、グリコーゲンとして筋肉に蓄えられたり、中性脂肪として脂肪組織に蓄えられます。筋肉や肝臓、脂肪組織へのブドウ糖の取り込みは、すい臓から分泌されるホルモン「インスリン」によって行われます。

※ブドウ糖の化合物。体の中でブドウ糖をエネルギー源として貯蔵するために作られる。



糖質の摂りすぎに注意

運動不足などが原因で消費エネルギーを上回る糖質を摂ると、つぎのようなことが起こりやすくなります。



◆体に脂肪が増え、肥満に

体内で余ったエネルギーは、脂肪やグリコーゲンになって体に蓄積されます。そのため糖質の摂りすぎは肥満の原因になります。とくに内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満では、インスリンの効きが悪くなりやすく、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

◆急激に血糖値があがる「食後高血糖」のリスクに

砂糖などの甘い糖類は、ごはんやパンなどの糖質（でんぷん）に比べ、小腸からすぐに吸収され、食後高血糖を起こしやすいと言われています。食後高血糖は血管内皮を傷つけ、動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞の発症リスクを高めることが分かっています。

糖質は摂らないほうがいい？

過度な糖質制限は良くありません。糖質を全く摂らないと脳はすぐにエネルギー不足になり集中力がなくなったり、判断力が鈍ったりします。また、糖尿病の薬物治療を行っている人では、低血糖が起こりやすくなります。

糖質が不足したことで、タンパク質がエネルギーとして使用されると筋肉量が減少し、疲れやすい、風邪をひきやすいなど、体の機能が低下してしまいます。

◆適切な量をとることが大切！

糖質はエネルギー源として毎日の食事に欠かせない重要な栄養素です。身体活動にあう量を摂取することが望ましく、多すぎても少なすぎても体に良くありません。（炭水化物が 50～65%を占める食事が目安³⁾）



減量などで糖質を減らすよりも、運動する、筋肉量を増やすといったことをすれば、糖質の消費も高まり、食生活を楽しみながら健康を増進することが期待できます！

◆急激に血糖値を上げないための工夫

糖質と一緒に食物繊維を摂取したり、糖質を食事の最後に食べる事で、食後高血糖の上



山口市小郡下郷 844-4

三好薬局

参考) 1) きょうの健康 (NHK 出版) .2019 (11)
2) 糖尿病の新常識！血糖を上げるのは、永仁会だより
3) 日本人の食事摂取基準 2020 年版.厚生労働省