

2

月号

栄養だより

～三大栄養素：炭水化物～

今回は、三大栄養素の一つ「炭水化物」についてお話しします。

炭水化物は、体内に吸収されてエネルギー源になる「糖質（1g あたり 4 Kcal）」と、消化吸収されずエネルギーにならない「食物繊維（1g あたり 0～2Kcal）」とに分けることができます。



糖質の種類

糖の結合している数によって**単糖類・二糖類・多糖類**に分けられます。

単糖類：ブドウ糖・ガラクトース・果糖など

二糖類：麦芽糖・砂糖（しょ糖）・乳糖などがあります。

多糖類：でんぷんの他に、ペクチン・グルコマンナン等の食物繊維も含まれています。

糖質の種類



吸収と働き

炭水化物は体内では主に血液中に**ブドウ糖**の形で存在しています。

摂取した炭水化物は、口（くち）→胃→腸を通過する過程で単糖もしくは二糖類にまで消化され、腸で吸収されます。主に脳や筋肉など体の細胞が活動するためのエネルギー源となります。また、エネルギーとして消費されなかった余った糖は脂肪として体内に蓄えられます。

摂取のポイントとしては、**ビタミン B₁**と一緒にとるのがおすすめです。

例えば、白米に玄米や雑穀米を混ぜて炊くことや、全粒粉パンやライ麦パンなどを選ぶといった工夫でビタミン B₁を同時にとることができますよ。



心強いエネルギー源！
上手に取り入れよう！！



摂取不足

炭水化物の**摂取不足**が続くと...
脳の働きが低下、判断力や注意力の低下につながります。また、**体内に存在するタンパク質や体脂肪が分解されて筋肉量の低下や、便秘の原因にも...**
過度な糖質制限には注意しましょう。

過剰摂取

炭水化物の**過剰摂取**が続くと...
肥満や生活習慣病につながります。
ブドウ糖：脂肪組織に運ばれ体脂肪として蓄えられるため**肥満の原因**に
果糖：肝臓で中性脂肪に合成されるため**高中性脂肪血症や肥満の原因**に
ショ糖：**虫歯の原因**に