

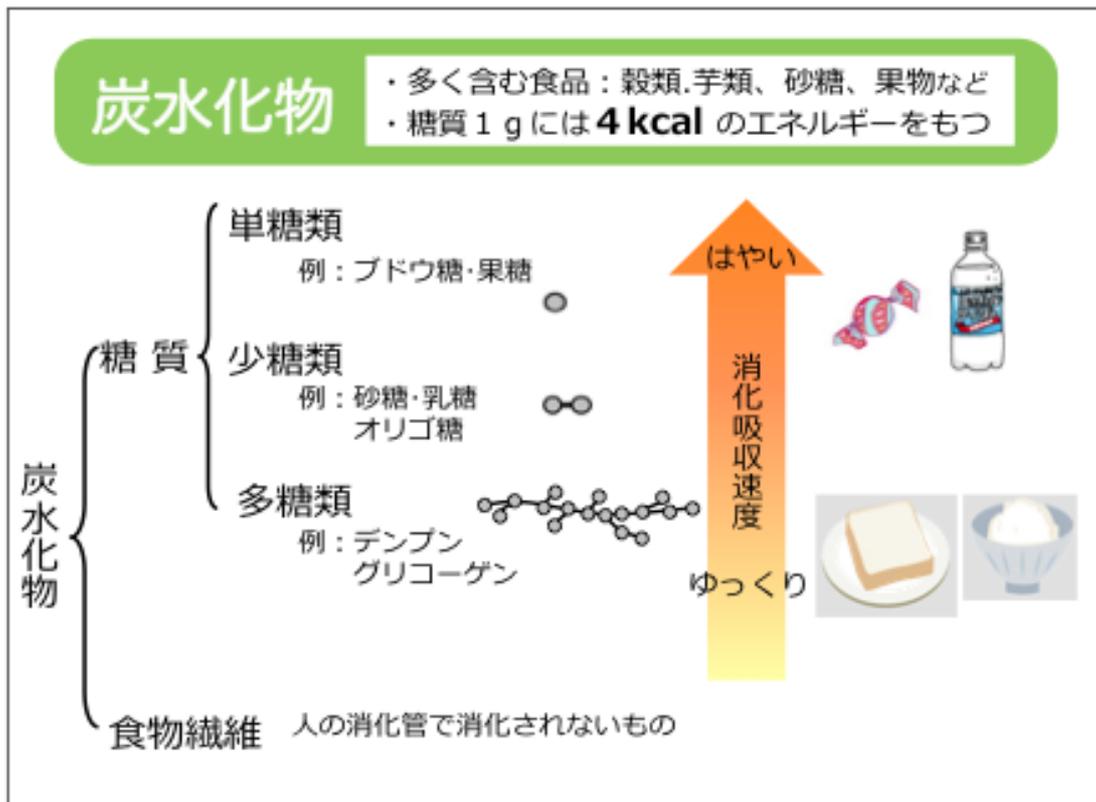
炭水化物（糖質）

1. 主な働き

炭水化物は、「糖質」と「食物繊維」に分けられます。そのうち糖質は生命を維持するエネルギー源の中心で、栄養素として1g当たり約4キロカロリーのエネルギーを生み出します。脂質の約半分ほどですが、脂質に比べて燃焼のスピードが速いという特徴があります。ウォーキングなど長時間の軽い運動には主に脂質が使われますが、短距離走のように短時間の激しい運動には糖質からのエネルギーが使われます。

また、脳は、糖質の一つであるブドウ糖だけがエネルギー源ですので、きちんと糖質を摂らないと脳は働きません。その他、筋肉の運動や体温を維持する栄養素としても欠かせません。すぐにエネルギーを補給したいときにはもちろん、寝起きの頭の働きをよくするためにも役立つと言われています。

一方、食物繊維はエネルギー源としては利用されずに、腸内環境を整え、腸管内の有害物質を排出し、また、食後の血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病の予防、改善の効果があるとされています。



2. 糖質の種類

糖質は分子量の大きさから、大きく3つに分けられます。いずれも単糖類を基本単位として構成されています。

- ◎ **単糖類**: 糖の最小単位。ブドウ糖、果糖(フルクトース)、ガラクトースなど
- ◎ **少糖類**: 単糖類が2~10個位結合したもの。麦芽糖、ショ糖(砂糖)、乳糖、オリゴ糖など。
- ◎ **多糖類**: 単糖類が数十以上つながったもの。でんぷん、グリコーゲン、セルロース、ペクチン質 など。

3. 上手な摂り方

食品から摂取する糖質は、そのほとんどはご飯などの穀類やパン類、麺類、芋類、豆類に含まれるでんぷんです。そのほか砂糖のショ糖、果物や蜂蜜に含まれる果糖、牛乳に含まれる乳糖、アメの麦芽糖、腸内のビフィズス菌を増やすオリゴ糖などがあります。

糖質はでんぷんなどの多糖類より砂糖や単糖類で摂取する方が消化・吸収が速く、血糖値を急上昇させ、インシュリン分泌への負担が大きくなります。出来れば糖質はでんぷんで適量摂るようにした方が良いでしょう。また、糖質は体内で血液中のブドウ糖のほか、肝臓や筋肉にグリコーゲンとして少量を貯蔵されますが、すぐ使う量以上に食べた糖質は、体の中で中性脂肪となって蓄積されます。過剰摂取は肥満を招く恐れがあるので注意が必要です。

糖質を効率よくエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要となります。白米よりは玄米や胚芽米、全粒粉パンやライ麦パン、雑穀を多く含んだパンなどは、でんぷんとともにビタミンB1も豊富に含まれているので、理想的な主食と言えます。

4. 摂取量の目安:

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」によれば、成人一日の炭水化物の目標量は、総摂取エネルギーの**50~65%**です。一日2000キロカロリー必要な人なら、**250~325g**が目安になります。

(2000kcal × 60% = 1200kcal → 1200kcal ÷ 4kcal = 300g)

5. 参考資料

関本純子:「やさしい栄養学入門」一般社団法人日本パン技術研究所
厚生労働省HP:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

2019年1月