

ナチュラルプラス 健康まなび通信



～炭水化物(糖質・食物繊維)について～



炭水化物について

3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の一つです。一般的な食生活で、もっとも摂取量が多い栄養素で、炭水化物は、人の栄養素として消化できてエネルギー源として利用できる①「糖質」と消化吸収できずにエネルギー源として利用されない②「食物繊維」に分類されます。

①「糖質」とは？

糖質は消化吸収された後、最終的にブドウ糖に分解され、血液を通して各細胞に運ばれ、筋肉や臓器のエネルギー(1g当たり4キロカロリー)として利用されます。糖質は脳や神経系、筋肉などが活動するために利用されます。ブドウ糖が吸収されると血糖(血液中のブドウ糖)が増えて、一時的に血糖値が上昇しますが、膵臓から出される「インスリン」というホルモンが働くことで調整されています。

糖質を過剰にとると・・・









エネルギーとして消費できなかった糖質は中性脂肪に変換されるので、過剰に摂取すると肥満の原因になります。肥満が原因でさまざまな生活習慣病の誘因となる恐れがあります。

糖質が不足すると・・・

ブドウ糖をエネルギー源としている組織(脳や筋肉・神経)への供給不足になり、疲労感を生じたり集中力が減少します。

※自分のからだや活動量に見合ったエネルギー分の炭水化物を、毎日規則正しく取ることが大切です。

糖質を多く含む食品

 19.2g/とうもろこし1本(200g)	 26.7g/バナナ1本(150g)
 27.1g/食パン1枚(60g)	 18.7g/じゃがいも1個(140g)
 45.5g/角もち2個(100g)	 59.4g/ごはん1膳(160g)
 71g/茹でパスタ1人分(250g)	 44.9g/茹でうどん1玉(230g)

GI(グリセミック・インデックス)値

「GI値」とは糖質を取ったときの血糖値の上がりやすさを示したものです。一般的に、「玄米」より「白米」、「そば」より「うどん」といったように精製された穀類の方がGI値は高くなりますが、調理法や食物繊維を先に食べるなど、食べ方を工夫することでGI値を下げるといわれています。

＜1日の摂取基準:男女ともに目標量は1日の摂取エネルギー量の50～65%＞

例:1日に必要なエネルギー量が2000Kcalの人では、1000～1300kcal(約250～325g)は炭水化物で取ります。

<取り方のポイント>

炭水化物からエネルギー源を得るには、**ビタミンB1**や**B2**などのビタミンB群を十分に補給することが必要です。ビタミンB1は豚肉などに多く含まれる他、穀類の場合は胚芽や外皮に多いので、精白米に玄米を混ぜて炊いたり胚芽米ごはん・全粒パンにすると、これらを一緒に補うことができるため、効率よくエネルギー補給ができます。



「スーパー・ルテインミルトプラス」と「スーパー・ルテイン」には1日摂取目安当たり**ビタミンB1**と**ビタミンB2**がそれぞれ約**1.5mg**含まれています。

裏面では、②「食物繊維」の種類と働きについてご案内しています♪

②「食物繊維」とは？

食物繊維は、人の消化酵素で消化されない動植物食品中の難消化性成分の総体です。「第6の栄養素」と呼ばれ、今や私たちの健康維持に欠かせない成分です。食物繊維は水に溶けない「**不溶性食物繊維**」と水に溶ける「**水溶性食物繊維**」に分けられ、それぞれ体内での生理作用に違いがあることが分かっています。

分類	種類	食物繊維の特徴
不溶性食物繊維	セルロース・リグニン・キチン・グルカンなど	野菜や豆類に多く含まれる。水分を吸収してかさを増す。噛みごたえがあるものが多く、よく噛んでゆっくり食べることで満足感が得やすくなる。
水溶性食物繊維	難消化性デキストリン・イヌリン・カラギーナンなど	海藻や熟した果物に多く含まれる。食物の水分を吸収し粘性の高いゲル状になり、胃腸の中をゆっくりと移動する。



1.5g / にんじん1/2本(60g)



1.1g / アーモンド6粒

2.1g / 玄米ごはん1膳(160g)



1.8g / 乾燥ワカメ1食分(5g)



2.9g / ごぼう1/4本(50g)

3.4g / 納豆1パック(50g)



2.3g / 里芋小3個(115g)



1.8g / なす1本(80g)

2.1g / キウイ1個(100g)



1.5g / しらたき一食分(50g)



食物繊維はこんな人に特にお勧め！

- ・外食や市販の弁当類の利用が多い方
- ・野菜嫌いな方
- ・お腹の調子を整えたい方
- ・「順番食べ健康法」をしたい方..など

食物繊維を20g以上取るために必要な食品例

<1日の目標量：成人男性は20g以上・成人女性は18g以上>

<取り方のポイント>

現代の食生活では、食物繊維は不足しがちな成分です。野菜不足や、ダイエットをして食事量を減らすとさらに目標量に達しにくくなります。生野菜のサラダだけでなく、煮物やおひたしなど、熱を通したほうがカサが減ってたっぷり食べられます。性質によって働きが異なるので不溶性、水溶性食物繊維の両方をバランスよく取ることが大切です。



「ピュリフィカ」1袋で食物繊維を**5.3~5.6g**取ることができます。



「ピュリフィカBB」1袋で難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)を**5.3g**取ることができます。

参考資料:あたらしい栄養学・栄養の教科書・血糖値を下げるレシピ・カロリーSlism・食品成分表2015・臨床栄養ディクショナリー

からだに必要な栄養素について知り、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時~17時 (土・日・祝日休み)

