



# これホント？ 食のギモンに お答えします

## 第9回 炭水化物

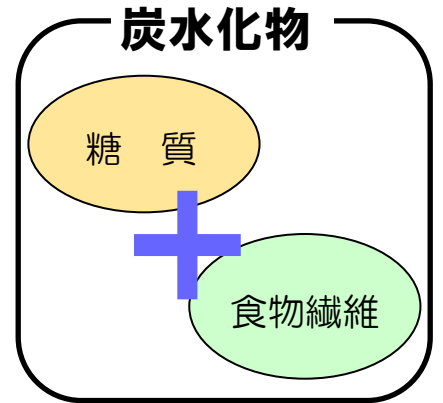
カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！  
どうしたら健康的な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します

### ギモン1 炭水化物とは？

#### 答え

炭水化物とは**エネルギーになる糖質**と**エネルギーにならない食物繊維**を合わせた総称です。糖質は**4kcal/gのエネルギー**を持ち、食後に血糖値を上昇させ、インスリンの働きにより身体のエネルギー源として利用されます。食物繊維はほとんど消化吸収されず、血糖値の上昇の原因とならないばかりか、血糖上昇を抑える働きがあります。



### 炭水化物を多く含む食品

主食	イモ類・野菜（一部）	豆類	果物

### ギモン2 炭水化物が多い食品は糖質ばかり多いの？

#### 答え

**そうとは限りません。**「ギモン1」の表「炭水化物を多く含む食品」には糖質だけでなく、食物繊維も多く含まれています。例えば、ご飯などの主食には食物繊維も含まれており、しっかり適量を3食食べると、食物繊維1日の摂取目標量の約3割がとれます。

一方、菓子類や菓子パン、ジュースなどは炭水化物を多く含みますが、それはほとんど糖質です（ギモン4へ）。さらに菓子パンは脂質も多く含みます。

各主食の食物繊維量（例）

朝食  食パン 6枚切1枚（60g） <b>2.5g</b>	+	昼食  ゆでそば 1人前（200g） <b>3.1g</b>	+	夕食  白米ご飯 1杯150g <b>2.3g</b>	→	<b>7.9g</b> 食物繊維 摂取目標量 20g以上/日
--	---	--	---	---	---	---

### ギモン3

## 糖質制限は減量や糖尿病改善に効果があるの？

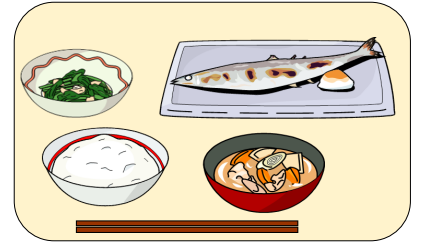
### 答え

**わかりません。**糖質を制限することで、体重の一時的な減少がみられることが多いかもしれませんが、糖質制限は明確な定義がなく、長期的な取り組みの安全性は不明です。特に糖尿病（疑いも含む）や高齢者、腎臓が悪い方は自己判断ではなく、かかりつけ医に相談して行うようにしましょう。

減量には朝昼夕に副菜・主菜と一緒に主食を適量（ご飯なら150g前後）を食べて、余計な糖質（菓子パン、菓子類、ジュース、酒など）を減らすと効果的です。

### 参考

糖質が不足すると・・・	糖質をとり過ぎると・・・
<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー不足により、疲労感、集中力低下</li> <li>・筋肉で体たんぱく質の分解が進み、筋肉が衰える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・余分な糖質は中性脂肪に変わり、脂肪組織として蓄積される(肥満)</li> <li>・糖尿病や脂肪肝、脂質異常症を誘発</li> </ul>



### ギモン4

## 食事を菓子パンで済ませてもいいの？

### 答え

**いけません。**菓子パンは糖質（砂糖）を多く含み、さらにマーガリンなど脂質もたっぷり含んでいます。糖質の量・割合が多いほど血糖値を上げやすく、脂質が多いほど血糖値は下がりにくい傾向があります。その他に、LDLコレステロールや中性脂肪にも影響しやすいので注意が必要です。

また、高カロリーのものも多く、1個が食事1食分（550kcal前後）のエネルギーをもつ菓子パンもあります。しかし、菓子パンだけではビタミン・ミネラル、食物繊維などの必要な栄養成分はとれません。



食べるなら1回の量や食べる頻度を決めて、エネルギーを溜め込みやすい夜間ではなく、明るい時間帯に楽しみましょう。

日中なら、動く量を増やせば、エネルギーを消費しやすいですね。



### 【参考】

日本食品標準成分表2020年版（八訂）（文部科学省）  
 日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）  
 糖尿病栄養食事マニュアル（社）日本栄養士会  
 間食指導情報ファイル〔糖尿病ネットワークHP〕  
 最高で最強の糖尿病患者説明シート57 細井雅之編著（メディカ出版）

前橋市国民健康保険課 保健指導室

2022.10月作成