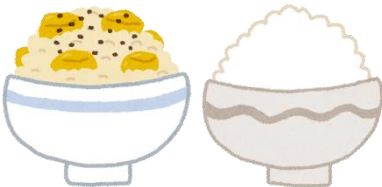


糖質を知ろう







お米のおいしい季節です。でも、「ご飯をたくさん食べたいけど、お米は糖質だから…」と心配している方もいます。いったいご飯はどのくらい食べるのがいいのでしょうか？糖質を控える場合は、お米を食べない方がいいのでしょうか？

糖質について確認しましょう。人間の体は、仕事、家事、運動などの活動のほかに、呼吸、消化、血液循環、体温維持等のためにもエネルギーが必要です。食品中のタンパク質、脂質、糖質が酸素と反応し分解されることでエネルギーが発生します。**糖質は重要な栄養素の一つです。**

炭水化物と糖質の違いは、消化吸収されない食物繊維が含まれているかどうかで、炭水化物は食物繊維を含んだ状態の呼び方です。お米・小麦・イモ類は糖質が多い炭水化物です。砂糖は食物繊維ゼロの炭水化物です。食品表記には炭水化物で表記されていることが多いですが、食物繊維が載っているようなら確認しましょう。最近増えている糖質〇%カットというものは、糖質を不溶性食物繊維に変えているものが多いようです。

炭水化物の栄養成分を比べてみましょう。

※100g は米ならおにぎり1個分、食パンなら8枚切約2枚分、さつまいも（焼き芋）は小1個程度です。

食品名 (各100g)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
米飯 	168	38.1	0.3	2.5	0.3
食パン 	260	48.5	2.3	9.0	4.2
焼き芋 	163	36.7	3.5	1.4	0.2
砂糖 	384	104.2	0	0	0
果糖ブドウ糖液糖	276	75.0	0	0	0

1日2000kcalの食事のとき、糖質量は250g～300gが目安です。1食200gのご飯（おにぎり2個またはパックご飯1パック）で3回食べた場合、ご飯由来の糖質量は1日合計で228g程度になります。1日1600kcalの食事なら1食のご飯量は150gがいいでしょう。

カレーやチャーハンなど米飯量が多いもの、パン・麺だけの食事、あるいは麺類にご飯を組み合わせる時（ラーメン+ご飯、うどん+寿司など）は糖質の割合が増えます。このような食事が多い方は糖質量を意識する必要があります。1日の食事量が少なくても、糖質に偏っている場合には注意が必要です。

野菜は摂取エネルギーとは別に、1日350gが目安です。現在の食事バランスや傾向を見た上で、糖質量を考える必要があります。気になる方は、栄養相談をご利用ください。



ご飯を減らしすぎると、脂質、たんぱく質が増える傾向があります。

糖質摂取量を意識するときに、まず気をつけたいのは嗜好品からの砂糖類です。ご飯、パン、芋には他の栄養素も入っていますが、砂糖や果糖ブドウ糖液糖は糖質のみだからです。

例えばショートケーキ1個の糖質は45g、大福1個で50g、炭酸飲料500mlは糖質60g程度になります。飲料での糖質は忘れがちなので特に気をつけましょう。