

栄養だより

～簡単♪役立つ栄養講座
「炭水化物」について～



9.10月号

行事食予定

【9月】
9/20 敬老の日
9/23 秋分の日

【10月】
10/1 開院記念日
10/31 ハロウィン

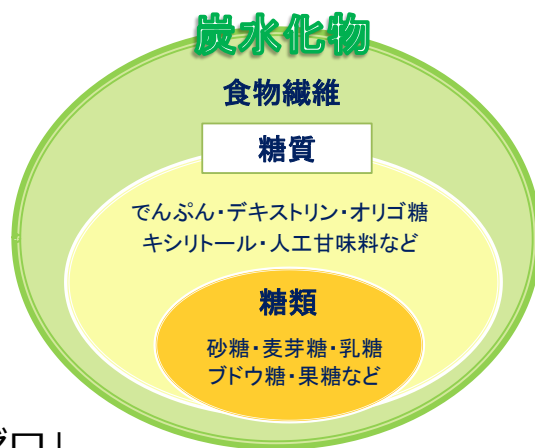


「食欲の秋」。諸説ありますが、日照時間が短くなると、別名“幸せホルモン”と呼ばれる脳内物質の「セロトニン」が減少します。すると脳は、心の安定を保つため、セロトニンを増やす栄養素であるたんぱく質（トリプトファン）や炭水化物（ブドウ糖）などを積極的にとるよう命令するため、食欲が増すと言われています。秋になると不安な気持ちになったり、ストレスを感じて甘い物が食べたくなる事を考えると、思わず「ガッテン！」したくなりますね。今回は、これから旬を迎えるお米や芋類、秋の夜長につい摘まみたくなるお菓子に多く含まれる栄養素、「炭水化物」について考えてみたいと思います。

そもそも「炭水化物」って何でしょうか？

炭水化物は蛋白質と脂質と並ぶ「三大栄養素」の一つで、エネルギーの素（車で例えるとガソリン）となる栄養素です。特に脳は、炭水化物の仲間であるブドウ糖をエネルギー源としており、生命維持に欠かせない栄養素です。そのため、1日に必要なエネルギーの50～60%を炭水化物からとる事が推奨されています。

栄養学上は、体内で消化しエネルギーとして利用可能な「糖質（糖類も含む）」と、消化できない「食物繊維」の総称を炭水化物としています。そのため、食品を構成している炭水化物の種類により体内での作用が違っており、「**糖質ゼロ**」や「**糖類ゼロ**」



など、炭水化物の中身にこだわった商品が多く出回るようになりました。

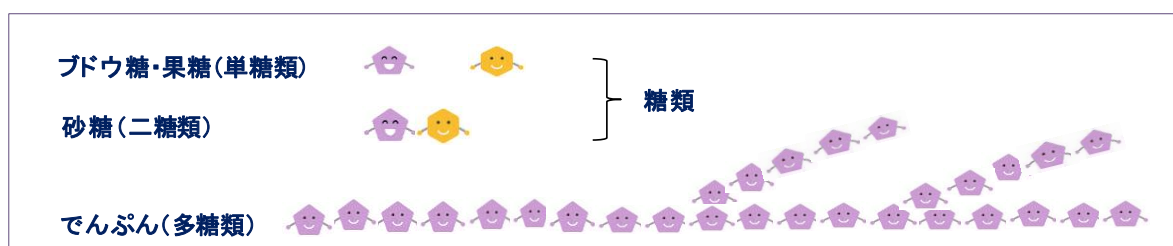
ちなみに、「糖質ゼロ」は図の黄色とオレンジ部分の両方がゼロであり、「糖類ゼロ」はオレンジ部分のみがゼロ。例えば、砂糖はゼロでも、人工甘味料は使用している場合に「糖類ゼロ」の表示となります。

炭水化物の中身を比べてみよう①（ご飯vs砂糖）

わかりやすいよう、身近な食品のご飯と砂糖を例に考えてみましょう。どちらもエネルギーとして利用可能な「糖質」が主成分ですが、中でも砂糖は「糖類」に属します。

砂糖は、ブドウ糖と果糖が1つずつくっついた“二糖類”という仲間です。ブドウ糖や果糖は“単糖類”と呼ばれる糖の最小単位で、この単糖類と二糖類の総称が「糖類」であり、糖が1～2個くっついただけの単純な構造です。

一方、ご飯の主成分であるデンプンは“多糖類”と呼ばれ、ブドウ糖が数百から数千、枝分かれしながら繋がった複雑な構造をしています。



私達の体は、ブドウ糖を主なエネルギー源として利用しています。

糖が2個くっついただけの砂糖は、速やかに血液中のブドウ糖となり、「即効性のあるエネルギー源」として利用されます。マラソン選手が、砂糖やブドウ糖など「糖類」入りのドリンクでエネルギー補給をしながら走るのは、このような理由からです。飲む点滴と呼ばれる“甘酒”もブドウ糖が主成分です。こちらも、短時間にエネルギー補給が必要な時によいでしょう。

一方、お米のでんぷんは、構造が複雑なため、ブドウ糖に分解されるまでに時間がかかります。砂糖に比べゆっくりとエネルギーに変わる「持続性のあるエネルギー源」で、腹持ちもよく、“普段使い”と言えるでしょう。

同じ「糖質」でも「糖類」に入る砂糖と、多糖類であるでんぷん。それぞれのエネルギー源としての特徴を理解し、状況に合わせて選ぶとよいでしょう。ただし、いずれも使い切れなかった糖は脂肪に変わり蓄積されます。活動量に合わせて摂取量を調節する事が必要です。

炭水化物の中身を比べてみよう②（精白米vs玄米）



精白米（白米）玄米とも成分の70%以上がでんぷんですが、食物繊維の量に大きな差があり、玄米には精白米の6倍量が含まれています。

体内で消化できない炭水化物である食物繊維は、便秘予防をはじめとする整腸作用や、血糖値の急上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能があります。同じ炭水化物でも、糖質（糖類を含む）は血糖値を上げ、食物繊維はそれを抑制するという逆の働きをします。

多くの人で、食物繊維摂取量が不足していると言われています。玄米など精製されていない主食を選んだり、白米には、きのこや海藻、根菜や大豆など食物繊維の多いおかずをプラスするとよいでしょう。

これも知っ得！炭水化物あれこれ

●最近よく耳にする「オリゴ糖」って？

ブドウ糖などの単糖が3～10個つながった糖質の仲間です。ビフィズス菌など善玉菌と呼ばれる腸内細菌の栄養となりそれらを増やす効果があるため、「特定保健用食品」として使用されています。



●人工甘味料ってどういうもの？

化学的に作られた糖質の仲間で、強い甘味が特徴です。少量の添加ですむため、低カロリーやカロリーゼロと銘打った食品によく使用されています。肥満や糖尿病の予防が期待できる反面、甘味に対する感覚が鈍くなり、より甘いものを摂取する傾向がみられ、結果として体重増加が懸念されるという報告もあります。



●三温糖は白砂糖より体にいいってホント？

三温糖は、グラニュー糖や上白糖を作った後の糖液を煮詰めたものです。色は茶色でも、成分、カロリーとも白砂糖とほぼ同じです。

食物繊維たっぷり♥ ネバネバ丼

【2人前】

きゅうり	1本	味付きメカブ	1パック(40g)
おくら	4本	白だし	大さじ1
みょうが	2本	しょうゆ	小さじ1/2
生姜	小1かけ	温泉卵	2ヶ
しそ	6枚	キムチ	40g
長芋	100g	ご飯	150g ×2

1. おくらは洗って水分が付いたままラップに包み、電子レンジ600Wで20～30秒加熱し冷ましておく。
2. 1のおくらと長芋を包丁で刻みネバリをだす。
3. きゅうり・みょうが・しそ・生姜を刻み、塩少量を振って数分おき、水気をキッチンペーパーで絞る。
4. 2.3に調味料とメカブを加え、味を混ぜなじませる。
5. 器にご飯を盛り、4と刻んだキムチ、温泉卵をのせる。

刻んで混ぜるだけの簡単メニューです。okraや長芋、メカブなどに含まれるネバネバには、食物繊維の生理機能にプラスして、胃腸の粘膜を保護し消化を助ける働きがあると言われています。



1人前：エネルギー366kcal/食物繊維5.3g/塩分2.5g

参照・引用：e-ヘルスネット(厚生労働省) 株式会社LOTTE(Medi Palette) 地方独立行政法人大阪健康安全基盤創研究所HP 糖尿病治療のための食品交換表第7版 食品成分表2020