

スマイル通信

管理栄養士編



Vol.41

特集：糖質ってなに？
糖質の吸収を抑えよう！
OTC 紹介：糖質の吸収を抑える商品



Smile

えがおの保険薬局

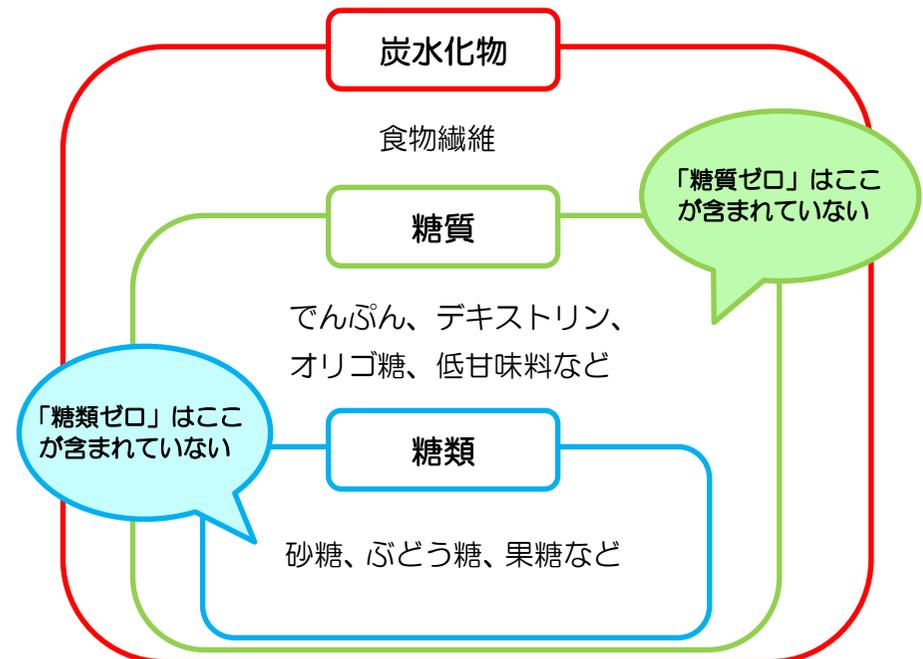


糖質ってなに？

最近ちまたで「糖質ダイエット」や「糖質 OFF」をよく耳にしませんか？「糖質」ってよく聞くけど結局何かわからない方も多いのではないのでしょうか。今回は糖質とは何か、糖質を抑えるコツをお伝えしていきます。

●糖質とは

ごはんなどの主食やイモ類・砂糖や果糖に含まれています。糖質と食物繊維を合わせて炭水化物といいます。糖質は脳や体を動かすエネルギー源として大変重要です。



エネルギー源として真っ先に使用されるのは、糖質が分解されたぶどう糖です。しかし、余分なぶどう糖は脂肪細胞や肝臓で中性脂肪として蓄えられます。その為、食べ過ぎるとヒトは太ってしまうのです。

では、どのくらいを目安に摂っていけばよいのでしょうか？

- ・30代女性 デスクワーク中心 **約 220g~280g**
- ・30代男性 デスクワーク中心 **約 280g~370g**

※日本人の食事摂取基準(2015年版)より算出

もちろん、体を動かす量・質の多い人はもっと必要な糖質の量は多くなります。年齢が上がれば必要量は減ります。

身近な食品の糖質量



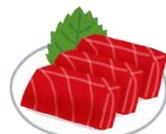
ご飯 1膳(150g)
約 55g



牛肉(100g)
約 0.5g



食パン 1枚
約 27g



マグロ(60g)
約 0.1g



うどん 1玉
約 52g



コカ・コーラ(500ml)
約 57g



ラーメン 1玉
約 70g



たまねぎ(100g)
約 7.2g

糖質の吸収を抑えよう！

糖質の吸収を抑えることで血糖値の上昇が緩やかになり、肥満や糖尿病などを防ぐことができます。では、どのようなものが糖質の吸収を抑えてくれるのでしょうか？

水溶性食物繊維

もずくやわかめなどの海藻、納豆、大麦などに多く含まれています。

ポリフェノール

お茶に含まれるカテキン、ブドウの皮に含まれるプロアントシアニンなど多くあります。

これらを効率的に利用するためには、**どのタイミングで食べるのかも**重要です！食事の初めは、消化吸収に時間のかかる「**水溶性食物繊維**」から食べると良いでしょう。これは、食物繊維が消化吸収をゆるやかにする為、血糖値の急上昇を抑えてくれるからです。また便通を整え、肌荒れ改善効果も期待できます。ポリフェノールは食事と一緒に摂取してみてください♪

ピックアップOTC

賢者の食卓 ダブルサポート

＼税込 630円(9包入)／

＼税込 1,750円(30包入)／

「糖や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値、血中中性脂肪の上昇をおだやかにします」

- ▼難消化性デキストリン
- ▼手軽にさっと溶けやすい
- ▼無味無臭の粉末
- ▽脂肪の多い食事を摂りがちな方
- ▽食後の血糖値が気になる方
- ▽食物繊維が不足しがちな方

※お取り寄せになる場合があります。



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 石井