

●ご飯との比較（エネルギー、炭水化物量）

食品名	量	エネルギー量をご飯に置き換えた場合	炭水化物の量	
				うち砂糖の量
ご飯	一杯 150g		56g	0g
あんぱん	1個 95g	ご飯 140g分	50g	27g
メロンパン	1個 120g	ご飯 270g分	72g	16g
チョコレート	板チョコ1枚 50g	ご飯 180g分	27g	25g
イオン飲料	1本 500ml	ご飯 80g分	31g	31g
炭酸飲料	1本 500ml	ご飯 150g分	57g	57g

ダイエットを目的にご飯を減らして、代わりにおやつを食べるのでは、結果として糖類の過剰摂取につながりやすくなります。一日の砂糖摂取は健康な成人で 20g 程度が目安と言われています。この機会にご自身が何を食べているのか振り返ってみるのはいかがでしょうか。保健係では、いつでも健康や栄養に関する相談を受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

問健康推進課保健係

Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



暴太郎戦隊と仮面ライダー

にしだ ゆいとくん



エルサ (アナと雪の女王) (HJH)

いずみ りりあちゃん

Everyone's dispensary

みんなの保健室

炭水化物ってどんなもの？

炭水化物は、ブドウ糖やオリゴ糖、食物繊維など、糖が複数個つながったものの総称です。炭水化物はエネルギー源として重要な役割を持っています。特に脳や神経組織などは、通常では糖のみをエネルギー源として利用するため、毎日食事から摂取することが大切です。

炭水化物

食物繊維

糖が 10 個以上つながっている。
消化されにくい。
整腸作用などが期待できる。
例 キノコ類など

糖質

糖が 3～9 個つながっている。
糖を分解してから吸収するため、血糖値の上昇がゆるやか。
例 オリゴ糖など

糖類

糖が 1 個か 2 個つながっている。
すでに糖がばらけているので吸収されやすく、血糖値が急上昇する。
例 砂糖など

糖は複数個つながったままでは体内に吸収できないため、唾液やインスリンによって分解され、最終的にはブドウ糖などの単糖類となって血液中から全身の細胞に取り込まれます。



近年、炭水化物抜きダイエットや糖質オフ製品など、炭水化物に関連する言葉を耳にすることが増えました。炭水化物が体重増加の原因とも聞かれますが、問題とされるのは、炭水化物の中でも砂糖をはじめとする糖類の摂り方です。特に水分補給として清涼飲料水を多量に摂取していると、中に入っている砂糖が肥満の原因となることがあるため注意が必要です。

ダイエットや減量を目的として炭水化物を制限している方は、ご飯などの糖質を減らすよりも、まずはお菓子などの糖類の摂り方を見直すほうが、長期的にみて健康的かつ効果的だといえます。

※医療機関に通院されている方は、医師の指示に従いましょう。