

健康だより



炭水化物の摂りすぎを気にして、主食を抜くなど極端に減らしている方はいらっしゃいませんか？
摂りすぎることによって肥満に繋がる場合もあります。しかし、炭水化物は生きていくうえで必要な栄養素です。

炭水化物の役割

私たちの身体には、生きていくために欠かせない栄養素が存在します。特に欠かせない3大栄養素に含まれる栄養素の1つが炭水化物です。炭水化物に含まれる糖質は脳や体を動かすためのエネルギー源となります。



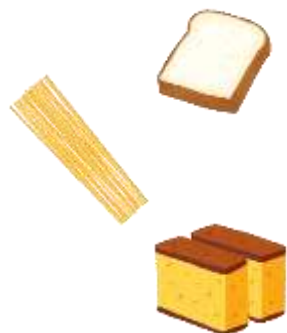
? どれくらい炭水化物を摂ればいいのか

1日に摂取する炭水化物の適切な量は、

必要なエネルギーのうちの50~65%にすることとされています。（「日本人の食事摂取基準 2020年版」より）

1日に必要なエネルギー量は身長・体重・性別・年齢・身体活動量により左右されますが、2000kcalを平均とした場合、50~65%に相当するエネルギー量は1000kcal~1300kcalとなります。

炭水化物は1gあたり約4kcalであるため、1日250~325gの炭水化物を摂取する事が望ましいとされています。



炭水化物を多く含む食品の例	炭水化物量
食パン6枚切り1枚	28g
ご飯1杯(180g)	67g
スパゲッティ1人前(乾80g)	26g
バナナ皮なし1本(中)	23g
カステラ1切れ	30g
砂糖大さじ1杯	9g



注意 炭水化物と糖質の違い

よく、食材の商品のパッケージ「糖質オフ」と記載されていることがあります。そのため、「糖質」という言葉に馴染みがある方も多いかもしれませんが、炭水化物と糖質は異なります。

炭水化物は糖質と食物繊維から構成されており、**炭水化物 - 食物繊維 = 糖質**となります。

炭水化物に含まれる食物繊維は便秘を改善させたり、血糖上昇を抑えたり、コレステロール濃度を低下させる効果があるため、積極的に摂るようにしましょう。



まとめ

炭水化物の重要性をご理解いただくことはできたでしょうか。

炭水化物を摂りすぎないようにすることは肥満予防のために大切なことですが、食事は偏ることなく、主食・主菜・副菜をそろえましょう。



参考文献 厚生労働省 e-ヘルスネット 栄養・食生活 炭水化物/糖質、文部科学省 食品成分データベース、健達ネット 健康お役立ち記事 炭水化物の摂取量はどのくらい必要？