

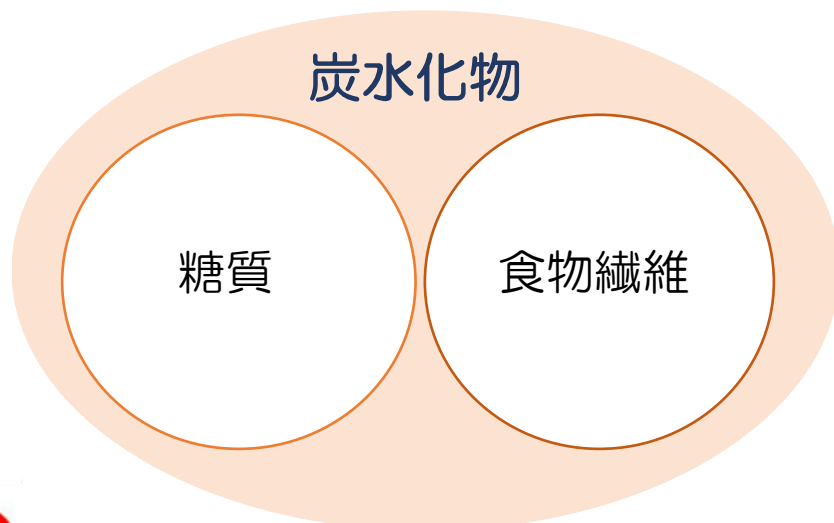
糖質と炭水化物の違いってなに？

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」を合わせたものです。

「糖質」は、脳を働かせる唯一のエネルギー源であり、人間に欠かせない栄養素です。「食物繊維」は消化吸収されにくいいため血糖値が上昇しにくい特徴があります。

消費者庁の「栄養表示基準」では、エネルギーとして利用できる糖質の量を下記のように定めています。

$$\text{糖質(g)} = \text{炭水化物} - \text{食物繊維}$$



食物繊維の種類と働き



水溶性食物繊維

水に溶けると粘度が高くなりねばねばします。食べた食品の胃での滞留時間を長く、小腸での消化吸収速度を遅くするため、血糖値の上昇が穏やかになります。野菜や熟した果物、海藻に多く含まれます。

不溶性食物繊維

水に溶けずに水分を含んで膨張します。膨張してかさが増すと便の量が増加し、便の排泄を促すため、腸内環境の改善に役立ちます。野菜や穀類、豆、未熟な果物などに多く含まれます。

食物繊維は体の構成成分やエネルギー源にはなりませんが、生活習慣病や肥満、便秘の予防・改善に効果があると報告されています。

消化・吸収の速度を遅らせる働きがあるため、血糖値の急激な上昇を防ぐためには食物繊維の多いものから食べるのが有効です。



精製度が低い玄米や胚芽精米は、白米よりも食物繊維が多い分、糖質は少なめです。

そばはうどんに比べて糖質が多いのですが、食物繊維は2倍以上含まれており消化・吸収はゆるやかです。



糖質制限ってどういうもの？

～糖尿病との関係～



一般的に浸透している糖質制限食は、

- 1 炭水化物のうち糖質のみを減らす
(食物繊維は減らさない)
- 2 たんぱく質や脂質は特に制限しない。
に従って行われています。

糖尿病の食事において、食後高血糖を防ぐには確かに有効な食事療法かもしれませんが、糖尿病の食事療法の基本である「バランスのよい食事」ではなく、動物性脂肪のとり過ぎにより脂質異常症や動脈硬化などを招くおそれがあります。

高血糖予防のためには、糖質を制限するのではなく、必要以上にとり過ぎないようにすることが大切です。ご飯を大盛にしたり、甘いお菓子や清涼飲料水、スナック菓子などをよく食べる人は、その習慣を改善するだけでも糖質を控えることができます。

極端に糖質を控えることはエネルギー不足や体力低下につながります。糖尿病の方は低血糖の原因になりかねないため、バランスよくとるようにしましょう。詳しくは医師・管理栄養士にご相談下さい。

