



栄養管理科だより



第29号 2023年10月発行

食欲の秋を迎え、スーパーには旬の食材がたくさん並ぶようになりました。

今回は「糖質」についての理解を深め、食欲を上手にコントロールすることに役立てましょう。

糖質とは??

炭水化物から食物繊維を除いた部分の総称で、穀類やいも類、砂糖などに多く含まれます。

体温維持や活動するための大切なエネルギー源であり、私たちの身体に欠かせない栄養素です。しかし糖質のとりすぎや極端に制限してしまうと、身体に悪影響を及ぼす可能性があります。

過剰

余分な糖質は体内に脂肪として蓄積され、**肥満**や**生活習慣病**に繋がります。またとりすぎにより、血糖値を下げるホルモン“インスリン”の分泌や作用に異常をきたします。そのため高血糖状態が続き、糖尿病を発症するリスクを高めます。

不足

糖質の不足は十分なエネルギーが確保できず、**疲労感**や**集中力低下**が見られます。また極端な制限は筋肉中のたんぱく質をエネルギー源として使用するため、筋肉量の減少や基礎代謝が低下し、太りやすい体質になる恐れもあります。

糖質を賢く取る方法を知ろう!!



💡 1日3食規則正しく

食事と食事の間が空いてしまうと空腹の時間が長くなり、血糖値は大きく下がります。その状態で一気に食べてしまうと血糖値の急上昇を招くため、食事は抜かないようにしましょう。

💡 食事内容に気をつける

ラーメン+炒飯やうどん+おにぎりなど主食の重ね食べは糖質に偏りがちになります。肉や魚などのたんぱく質や脂質とサラダなどの野菜も一緒に組み合わせましょう。

💡 食べる順番を意識する

副菜(野菜)→主菜(肉や魚などのおかず)→主食(ご飯やパン)の順で食べましょう。野菜などに含まれる食物繊維には糖質の吸収を穏やかにする働きがあります。また、よく噛んでゆっくり食事をとることで、血糖値の上昇も緩やかになります。

💡 お菓子やジュースは摂取量に注意

お菓子は1日200kcal以下に抑え、飲み物は砂糖の入っていないものを選びましょう。お菓子やジュースに含まれる砂糖は、糖質の中でも急激に血糖値を上昇させます。栄養成分を確認する習慣をつけ、とりすぎないように気をつけましょう。



旬の食材レシピ さつまいもご飯



材料 (5人分)

✿ 米	2合
✿ さつまいも	150g(小1本)
✿ まいたけ	50g
✿ 塩	小さじ1

下準備

- ◇ 米 : 水で研ぎ、1時間浸漬させる。
- ◇ さつまいも : ①両端を切り落とし、皮ごと1~1.5cm角にする。
②水に10分さらした後、ザルに上げて水気を切る。
- ◇ まいたけ : 石づきを取り、ほぐす。

作り方

- ①炊飯器に研いだ米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ②塩を加えて、優しくかき混ぜる。
- ③さつまいもとまいたけを上を広げ、通常通り炊飯する。
- ④炊き上がったら全体をふんわりと混ぜて、完成。

栄養価 (1人分)

✿ エネルギー	266kcal
✿ たんぱく質	4.6g
✿ 脂 質	0.8g
✿ 炭水化物	61.2g (糖質59.8g、食物繊維1.4g)
✿ 塩 分	1.0g

Memo

旬の食材は美味しいことはもちろん、栄養価も高まります。さつまいもに含まれる栄養素“ビタミンC”は免疫力を向上させる効果があります。朝晩と日中の気温差が大きく、疲れが出やすいこの時期にぜひとってもらいたいです！たくさんの栄養を上手にとり、これから来る寒い季節に負けない身体づくりをしましょう。

※さつまいもなどのいも類は糖質を多く含みます。ご飯の量を調節するなど、食べすぎに注意してください。

参考文献：健康長寿ネット

e-ヘルスネット(厚生労働省)

管理栄養士 西川

