

健康新聞

5月



爽やかな五月晴れが続き、寒からず暑からずのよい季節がやってきました。今月のテーマは炭水化物と糖質の違いについてです。「炭水化物ダイエット」や「糖質制限」などよく耳にするキーワードですが、糖質と炭水化物は同じものというわけではありません。体に必要な栄養素ですので、ただ制限するのではなく、自分にどれくらい必要なのかを知り、摂りすぎないことが大切です。バランスの良い食事を心がけることも治療の一つです。

今月のテーマ
「炭水化物と糖質の違い」

3大栄養素のバランス

- ・炭水化物:生きていくための主なエネルギー源
- ・たんぱく質:筋肉や血液、髪の毛、爪などの材料
- ・脂質:細胞の膜やホルモンの材料

炭水化物 (50~60%)	たんぱく質 (13~20%)	脂質 (20~30%)
------------------	-------------------	----------------

参考資料:日本人の食事摂取基準2020厚生労働省

《1日1600キロカロリーの場合》

例:炭水化物:総カロリーの60%は約240g
3食に分けると、約80g/食が目安です

炭水化物って???

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

★糖質:消化しやすくエネルギーになる
摂りすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。

★食物繊維:消化しにくくほとんどカロリーはない
血糖値の急激な上昇を抑える働きやコレステロール値、
高血圧、便秘の改善にも効果があります。

糖質が不足すると???

すぐにエネルギーに変えられるのが糖質です。特に、脳は、糖質を唯一のエネルギー源にしています。そのため糖質が不足すると、脳や神経への栄養が行き届かなくなると、判断力が鈍り、注意力が散漫になってきます。

おすすめの食品

健康的に炭水化物を摂取するためには糖質が少なく、食物繊維が多い食品がおすすめです。

食物繊維が多い食品	
主食	玄米、麦ごはん、アワ、きび
野菜	ほうれん草、ブロッコリー、チンゲン菜 きゅうり
果物	イチゴ、桃、グレープフルーツ、ブルーベリー

*果物の缶詰やドライフルーツより、生の果物がおすすめです!

主食 食べるなら

あなたはどっち派?

<p>米飯 (150g)</p> <p>カロリー: 252.0 kcal</p> <p>塩分: 0g</p> <p>たんぱく質: 3.8g</p> <p>糖質: 55.2g</p> <p>脂質: 0.5g</p> <p>食物繊維: 約 0.5g</p>	<p>玄米 (150g)</p> <p>カロリー: 248.0 kcal</p> <p>塩分: 0g</p> <p>たんぱく質: 4.2g</p> <p>糖質: 51.3g</p> <p>脂質: 1.5g</p> <p>食物繊維: 約 2.2g</p>
--	--

一日あたりの食物繊維目標量は **20g以上**

1日に野菜を350gとキノコ類やこんにやくを積極的に食べましょう!

お知らせ

新型コロナ感染拡大防止のため
外来糖尿病教室(内科)
糖尿病試食会(栄養課)
は中止となっております。
お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)