



栄養だより

炭水化物(糖質)について

令和6年

4月

ケアハウス藤花
西野デイサービスセンター

お食事をする事で様々な栄養を摂ります。先月はたんぱく質についてお話ししました。三大栄養素の1つ、炭水化物(糖質)はどのようなものなのでしょうか。

炭水化物(糖質)とは

●三大栄養素(生きていく上で必要なもの)のひとつ

- 炭水化物(糖質) : ご飯、パン、麺類など
- たんぱく質 : 肉、魚、大豆、卵、牛乳・乳製品など
- 脂質 : 油、バターなど



- 糖質(消化できるもの)と食物繊維(消化できないもの)が含まれる
- 糖質は身体中のエネルギー源となる
- 脳は炭水化物の糖のみを唯一のエネルギー源にしている
- 食物繊維は排便・腸内細菌によい働きをする
- 不足すると判断力が鈍り、注意力が散漫、意識障害を起こすこともある
- 過剰な場合(甘味の糖)は中性脂肪として蓄積される

どのくらいの量が必要か

炭水化物の量はたんぱく質量より、体形などで人それぞれ必要量が変わってきます。ケアハウスのお食事では摂取カロリーの50~65%になるように計算しています。
炭水化物の糖質は摂りすぎず、不足しやすい食物繊維は積極的に摂りましょう。
菓子・ジュース等の摂取で、一気にバランスが崩れる恐れもあるため注意が必要です。

砂糖依存症とは

砂糖依存症とは砂糖を大量には摂らずにいられない、いわゆる「甘いもの中毒」のことですが、砂糖依存症は、必ずしも甘いもの好きの人だけに起こるわけではありません。

砂糖は清涼飲料水やパン、スープなどの加工食品、調味料などにも含まれている成分です。

砂糖を摂りすぎるとビタミンB群・カルシウムが不足するため、うつ状態、冷え性、骨粗鬆症、動脈硬化、疲労感等身体に悪影響がでてきます。

おなじみの飲料にはこれだけの砂糖が含まれています。飲み過ぎには注意しましょう。

