



ヘルスケアレシピ

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

糖質の種類や摂り方のコツを知ろう！

皆さんは糖質と聞いてどのようなイメージをお持ちですか？摂りすぎは良くないと感じている方も多いのではないのでしょうか。糖質を**摂り過ぎ**ると血糖値や中性脂肪が高くなり肥満や動脈硬化に繋がります。そこから心筋梗塞や脳梗塞などの病気にかかるリスクが高まってしまいます。反対に糖質が**極端に不足**すると脳や赤血球は糖質しかエネルギー源とする事が出来ないため、働きが落ちてしまいます。それにより集中力が低下したり、めまいや立ちくらみ等の貧血症状が出る恐れがあります。

糖質と聞いて思い浮かぶ食材は砂糖や果物など甘いものが多いと思います。ご飯や麺類など甘く感じないものにも糖質が多く含まれています。糖質の種類による特徴や、摂り方のポイントをお伝えします。

皆さんがよく摂るのは**甘い糖**と**甘くない糖**どちらですか？

甘い糖



甘く感じる糖として代表的なものが砂糖や水あめなどの甘味料です。果物に含まれる果糖という糖も甘く感じる糖のひとつです。甘く感じる糖は体へ素早く吸収されるため、**急激に血糖値が上がりやすく体脂肪として蓄えられやすい**ことが特徴です。

甘くない糖



甘くない糖として代表的なものがお米や麺類、パン、芋などです。甘くない糖はゆっくり体へ吸収され、甘く感じる糖と比べると**血糖値の上昇が緩やかになり太りにくい**ことが特徴のひとつです。

甘く感じる糖を多く含む果物や菓子類、ジュースは出来る限り控えた方が良い物ですが、食べたい時には少しでも糖質が少ない物を選べると良いでしょう。糖質の多い食品から少ない食品に置き換えた場合の糖質量の変化を表1に示します。

砂糖小さじ1杯 3.0g	→	みりん小さじ1杯 2.2g
バナナ1本 21.4g	→	みかん1個 8.8g
プリン1個 14.7g	→	コーヒーゼリー1個 10.4g
ミルクチョコレート1/5枚 3.4g	→	高加材(72%)チョコレート1/5枚 3.1g

ご飯やパン、麺などの主食は体のエネルギー源となる為、適量を摂取する必要があります。男女それぞれの1食あたりの目安量を表2に示しています。大盛りや替え玉をしている方は糖質を摂り過ぎている恐れがあるため注意が必要です。

	目安量	
	ご飯	パン
男性	茶碗1膳 約200g	食パン 8枚切り2枚
女性	茶碗軽く1膳 約150g	食パン 6枚切り1枚

※年齢や活動量によって個人差はあります。

お菓子や果物だけでは無い！料理に含まれる糖質に要注意！！

煮物や照り焼き、酢の物などの料理には砂糖やみりんが使用されています。



甘い味付けの料理は**1日1~2品まで**に抑えることで糖質の摂り過ぎを防ぐ事が出来ます！

また、味付けを変える事で糖質量が半分以下になる事もあります。表3を参考にしてみてください。

多いもの	肉じゃが 29.9g	きんぴらごぼう 12.9g	鶏肉の照り焼き 4.9g	ワカメの酢の物 4.4g
少ないもの	肉野菜炒め 13.0g	もやし炒め 1.2g	鶏肉のソテー 2.1g	ほうれん草のお浸し 0.7g

糖質を抑えたおすすめレシピをご紹介します！

柚子胡椒香る大根とがんもどきの煮物

栄養量（1人分）

エネルギー266kcal 糖質 10.6g 食塩 3.3g



*材料（2人分）

- ・がんもどき 2個
- ・大根 1/4 本程度
- ・白だし 50ml
- ・水 200ml
- ・柚子胡椒 小さじ 1/2 杯

*作り方

- ①大根は皮を剥いて 1.5 cmの厚さで ちょうちぎりにする
- ②がんもどきは一口大に切る
- ③鍋に大根、がんもどき、白だし、 水を入れて火にかける
- ④大根に火が通るまで弱火で煮る
- ⑤器に盛り付け柚子胡椒を添えて完成♪

☆Point☆

砂糖を使用した煮物の糖質量は 26.6g ですが、白だしを使用し 10.6g と約 40%糖質オフ！



糖質 Q&A

Q. ご飯を減らせばお菓子を食べても良い？

→お菓子とご飯は別物です！！

ご飯を減らした分のエネルギーをお菓子に変えたとしても、お菓子のエネルギーの大半を占めるのは糖質と脂質です。それに対してご飯は体に必要なビタミンやミネラルを摂ることが出来ます！お菓子はご飯の代わりにはならず、糖質や脂質の摂りすぎに繋がる恐れがあります。



Q. どうしても間食したい時はどうしたら良い？

→一日の中で不足する栄養素を補える食品を選ぶことをオススメします！中でも食物繊維やビタミン、ミネラルは特に不足しがちな栄養素です。

おすすめ① ナッツ類:抗酸化作用を持つビタミンE や動脈硬化を予防する食物繊維、n-3 系脂肪酸を豊富に含んでいます。しかし、多く摂りすぎるとエネルギーや脂質の過剰摂取に繋がるため、片手に軽く 1 杯(約 25g)を目安にしましょう。

おすすめ② ヨーグルト:ヨーグルトには腸内環境を整える作用のある乳酸菌が含まれています。1日 1 個(100g 程度)が目分量です。

検証コーナー！

和菓子と洋菓子、どちらを選んだらいいの？

ダイエット中の方や、健康についての情報をメディアから得る方は、和菓子と洋菓子 どちらが栄養的に良いのか考えたことがある方もいらっしゃるかと思います。

今回は、大福とシュークリームの栄養素を比べてみました！

1個あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質
大福	211kcal	4.3g	0.4g	47.9g
シュークリーム	182kcal	4.8g	9.1g	21.4g

お菓子を選ぶ際にエネルギー量を見て比較する方が多いと思います。エネルギー量だけでなく脂質と糖質の量にも注目して頂きたいです。

今回の例では、糖質量は大福の方が多いです。砂糖が多く含まれている分、血糖値や中性脂肪の上昇を招き動脈硬化を促進します。一方でシュークリームは、バターやマーガリンを使用しており脂質が多いため、悪玉コレステロールを上げる原因になります。どちらも、食べすぎは肥満や生活習慣病に繋がります。

どうしてもお菓子を食いたい！と思う時もありますよね。そんな時の選び方として、コレステロールが気になる方は脂質の少ない「和菓子」、血糖値や中性脂肪が気になる方は糖質の少ない「洋菓子」がおすすめです。

習慣的に食べるのではなく、心の栄養と捉えて控える事が健康維持において大切です。

編集後記：最後までご覧頂きありがとうございます。糖質についてお分かり頂けたでしょうか？間食をする際には食べる量と糖質量に注目して上手に取り入れて頂ければと思います。



編集・発行：IMSグループ 医療法人社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院 栄養科 住所：神奈川県横浜市青葉区荏田町 433

TEL：045-911-2011(代表)

URL：<http://www.yokohama-shintoshi.jp/>

E-mail：shin-hp@terra.dti.ne.jp

