

スポーツ栄養士監修 糖 質 その1

糖質制限ダイエットなど、昨今は何かと悪者扱いされている糖質ですが、糖質は1g=4kcalのエネルギーを持つ栄養素であり、同じくエネルギーを持つ脂質、たんぱく質と共に三大栄養素といわれています。

糖質はこの三大栄養素の中で最も早くエネルギーになる栄養素で、私たちは1日の半分以上のエネルギーを糖質からとっています。

糖質にはグルコース(ブドウ糖)などの単糖類、砂糖などの二糖類、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖、米などの多糖類があり、多糖類の中には食物繊維も含まれます。単糖類は一番消化が早くエネルギーになりやすく、多糖類は消化がゆっくりで長期的なエネルギー補給源となります。

スポーツなどの運動以外に通勤や家事などでもエネルギーは常に使われています。欠食や減量目的などで糖質を制限すると作られるエネルギー量が減り、運動をしていても筋肉がつきにくくなったり、体脂肪が減らなくなったり、疲労が溜まっていったりとからだに悪影響を及ぼします。

むやみに制限せず、またとり過ぎないように、主食となる米やパン、麺類から必要な糖質をしっかり食べましょう。

