

## 食育セミナーNo,110 糖質と炭水化物って同じもの?【炭水化物=糖質+食物繊維】

炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたものをいいます。糖質とは、胃腸で消化吸収されてからだのエネルギー源となるものです。とり過ぎた糖質はエネルギーにならず中性脂肪として溜め込まれ、これが肥満のもとになります。食物繊維はからだに吸収されず、腸内環境を整えたり血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。糖質を多く含む食品にはごはん・パン・麺などの主食や砂糖のほか、いもや根菜・果物や豆などがあります。

主食やお菓子の食べすぎによる糖質過多には注意が必要ですが、いも類や果物などを抜くとビタミンや食物繊維などが不足します。また、糖質（炭水化物）はからだに必要な3大栄養素「炭水化物・たんぱく質・脂質」のひとつです。糖質を制限するダイエット法が注目されていますが、からだや脳のエネルギー不足にならないよう、適正な量を食べるようにしましょう。

血糖値を急上昇させると脂肪になりやすいので、甘いお菓子や清涼飲料水などは控え、主食は玄米や全粒粉パンなど食物繊維の残っている食品にすると血糖値はゆるやかに上がり、肥満を防ぎます。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。