

五大栄養素 「炭水化物」

からだに必要な五大栄養素のひとつで、**ごはんなどの穀物に多く含まれます**。おもにエネルギー源として使われ、1gで4kcalのエネルギー源となります。炭水化物は、糖質と食物繊維を合わせたものをいい、からだのなかでブドウ糖に変わり、血糖値をあげるのは糖質です。糖質をとり過ぎると、ブドウ糖がたくさん作られ、使いきれないブドウ糖は体脂肪として蓄えられます。糖質が不足すると、からだを構成するたんぱく質や体脂肪を分解してエネルギーを作ろうとするため、筋肉量が減ったり疲れやすくなったりします。

からだの中で糖質がエネルギーに変わるためには**ビタミンB1**が必要です。からだ**が疲れやすいと感じる人は、糖質がうまくエネルギーとして利用されていない可能性**があります。**ビタミンB1が豊富に含まれる食品と一緒に食べると、糖質を効率的にエネルギーに変えることができます**。

【**ビタミンB1**を多く含む食材】
精製度の低い穀類（**玄米、ライ麦パン、麦ごはん**など）、**豚肉**（特にもも肉に多い）、**レバー、豆類**など

