

# かがやきだより vol.18

今回のテーマは「糖質」についてです

## 糖質ってなに？

糖質は、ご飯・パン・芋・果物・甘いもの（お菓子など）に多く含まれ、体内ですぐに吸収されて脳や体のエネルギー源になります。必要以上にとりすぎると、体内で脂肪になり蓄積されます。空腹時に甘いものをとったり1日の基準以上の果物を食べると、インスリンの無駄使いや肥満・糖尿病につながります。まずは砂糖や果物の基準量を知っておきましょう。

（インスリンについては、広報常陸大宮令和元年12月号かがやきだより参照）

炭水化物	<b>糖質</b> <b>単純糖質（単糖類・二糖類）</b> …果物や砂糖など 特徴：消化吸収が早く、急激に血糖が上昇する <b>複合糖質（少糖類・多糖類）</b> …ご飯やパンなど 特徴：単純糖質と比べると血糖の吸収・上昇はゆるやか
	<b>食物繊維</b> 芋・豆・野菜・きのこ・海藻などに多く含まれ、不溶性と水溶性がある 特徴：整腸作用や脂質・糖質の吸収をゆっくりにして血糖値の急激な上昇をおさえる

## 嗜好品に含まれる砂糖の一例



あめ 3個  
砂糖約15g



あんぱん1個120g  
砂糖約35g



アイス1個100g  
砂糖約35g



微糖コーヒー1本190cc  
砂糖約10g



ヨーグルト飲料1本100cc  
砂糖約12g

調味料や嗜好品に含まれる「砂糖」としての1日の基準量  
成人 20g(大さじ2) ※血糖が高め・65歳以上の方 10g(大さじ1)

## 80kcalの果物の量の一例



干し柿1個



りんご1/2個



みかん2個



いちご(中)10個



バナナ1本

果物の1日の基準量成人 80kcal

単純糖質をとる場合は食後がおすすめです！食事の最初に食物繊維の豊富な野菜やきのこなどをゆっくり噛んで食べることで、血糖値の上昇をゆるやかにして、インスリンの無駄使いを防ぎます。

市管理栄養士が随時栄養相談を受け付けています。ご希望の方は事前にお電話ください。  
**総合保健福祉センターかがやき内 健康推進課 ☎54-7121**

