

クリニックレポート

今月の話題：炭水化物

今月の話題は「炭水化物」です。炭水化物は「糖質」と「食物繊維」の総称で、栄養成分表示は「糖質」と「食物繊維」の合計で表されています。糖質は砂糖やハチミツなど甘いもの以外にお米やパン、イモ類などに含まれているデンプンも仲間です。(図1) 糖質は体内の主要なエネルギー源で、食物繊維はヒトの消化酵素で消化されない難消化成分の総称です。最近は低糖質や糖質ゼロが表示された食品が多く販売されています。糖質の種類や食品表示の意味を知り、適切な摂取量を心がけましょう。

《炭水化物のはたらき》

糖質のはたらき・・・

体内(脳や筋肉など)の主要なエネルギー源です。

※1日の総エネルギーの50~65%が目標量

食物繊維のはたらき・・・

不溶性食物繊維は整腸作用、肥満防止、不要な物質や有害な物質を吸着して体外に排出します。

水溶性食物繊維は糖質の吸収を緩やかにして血糖値の上昇を抑える。血液中のコレステロールや胆汁酸を吸着して吸収を抑制し、便とともに排泄するなど働きがあります。

※目標量 成人男性：21g以上(65歳以上は20g以上)、成人女性：18g以上(65歳以上は17g以上)

糖質の過剰は・・・

- ▶ エネルギーとして消費されなかった糖質は中性脂肪に変換され、**肥満の原因**になります。
- ▶ 砂糖はインスリン刺激性が高いので、とり過ぎると脂質異常症、糖尿病、脂肪肝を誘発したり、虫歯の原因にもなります。

糖質の不足は・・・

- ▶ 疲労感、集中力減少
- ▶ 意識障害(糖尿病など血糖調整している人は要注意)
- ▶ 体たんぱく質(筋肉)の分解が進み、合成が阻害されて筋肉が衰える。

食物繊維の過剰は・・・

- ▶ 便量の増加による腸粘膜損傷
- ▶ 腸管への過刺激による下痢
- ▶ ミネラルの吸収障害

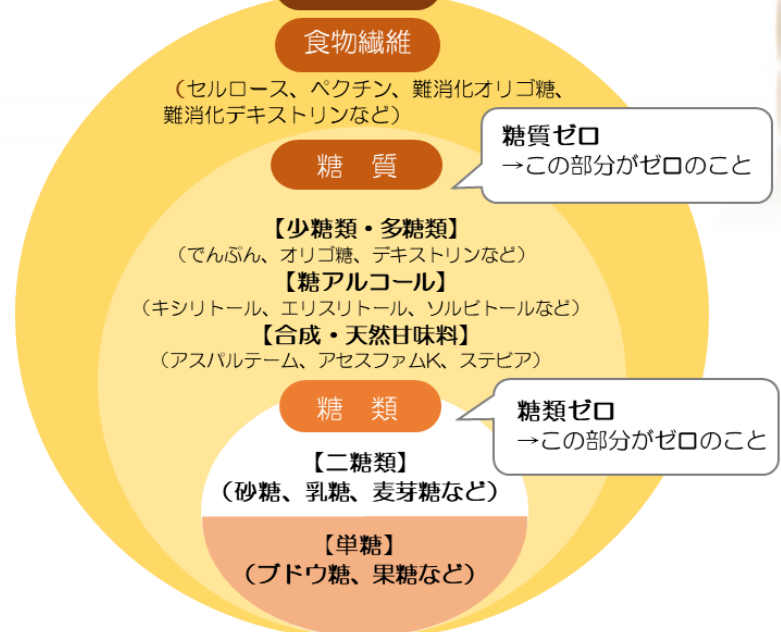
食物繊維の不足・・・

- ▶ 食物繊維がもつ生理作用が欠乏によって阻害され、**消化器疾患**や**代謝性疾患**を引き起こします。

参考・出典：臨床栄養ディクショナリー

炭水化物

炭水化物の分類 図1



《食品表示基準》

- **糖質(糖類)ゼロ【無、ノン、レス】**
食品に含まれる糖質(糖類)が100gあたり0.5g以下(100mlあたり0.5g)未満
- **低糖質(糖類)・糖質(糖類)控えめ【少し、ライト】**
食品に含まれる糖質(糖類)が100gあたり5g以下(一般に飲用の液体では100mlあたり2.5g以下)
- **糖質オフ(カット、0%減)**
食品に含まれる糖質(糖類)が100gあたり5g以下(一般に飲用に供する液体の食品100mlあたり2.5g以下) ※25%以上の相対差が必要。

糖類の定義

単糖類又は二糖類の総称で、糖アルコールは含みません。

砂糖不使用の定義

加工の段階で砂糖を使用していない
(原材料の果物や野菜などに砂糖が使用していても規制対象外)

参考・出典：栄養成分表示ハンドブック

分類		糖質の名称	甘味度	含まれる主な食品と特徴	
糖質	糖類	単糖類 (単糖が1つ)	ブドウ糖 (グルコース)	74	果物やハチミツ
			果糖 (フルクトース)	175	果物やハチミツ
			ガラクトース	32	単独では存在せず
		二糖類 (単糖が2つ結合した糖)	ショ糖 (スクロース)	100	砂糖、さとうきび、果物 (ブドウ糖+果糖)
			麦芽糖 (マルトース)		麦芽、水あめ (ブドウ糖+ブドウ糖)
			乳糖 (ラクトース)	16	母乳、牛乳 (ブドウ糖+ガラクトース)
	糖アルコール	キシリトール	100	白樺樹皮の抽出液からつくられる、食品添加物	
		エリスリトール	80	ブドウ糖からつくられる	
	天然甘味料	ステビア	200~400	キク科の植物から抽出される、食品添加物	
	合成甘味料	アスパルテーム	150~200	アミノ酸系甘味料、食品添加物 「L-フェニルアラニン化合物である」旨の表示義務がある	
	少糖類	オリゴ糖		はちみつ、大豆、ごぼう、とうもろこし、たまねぎ、味噌	
	多糖類	でんぷん		穀類、いも類、豆類	
グリコーゲン			動物の肝臓と筋肉		

※ショ糖を100とした場合の甘味度

※参考・出典：臨床栄養ディクショナリー

《炭水化物を選ぶポイント》

穀類やイモ類で摂る

穀類やイモ類などを摂ることで、たんぱく質や血糖の急上昇を抑える食物繊維、糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミン B1 などの栄養素と一緒に摂ることができます。

● 栄養成分表示や原材料名を確認する

食品表示だけでなく、栄養成分表示や原材料名で、使用されている糖質の種類や甘味料などを確認することができます。

栄養成分表示 (100g 当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg



● 砂糖、甘味料の摂取量を減らす

◆ 甘い加工食品の量や頻度を減らす

ジュース、缶コーヒー、お菓子などは砂糖や果糖などが多く使用されています。毎日摂る習慣がある方は、摂り過ぎの傾向があるので、肥満や糖尿病などの病気のリスクが高くなっています。

◆ 料理での砂糖使用を減らす

焼肉のタレなど調味タレにも砂糖が多く使われているものがあります。甘辛料理や煮物、煮つけなどの砂糖を使う料理の頻度を減らし、新鮮な食材を選び、良い出し汁や香辛料を使い薄味にすることで砂糖 (糖質) と塩分の摂取量を減らすことができます。



《食品表示基準：カロリー》

● カロリーゼロ【無、ノン、レス】

食品 100g あたり 5kcal 以下
(一般に飲用に供する液状の食品 100ml あたり 5kcal 以下)

● 低カロリー・カロリー控えめ【少し、ライト】

食品 100g あたり 40kcal 以下
(一般に飲用に供する液体の食品 100ml あたり 20kcal 以下)

● カロリーオフ【カット、〇%減】

食品 100g あたり 40kcal 以下
(一般に飲用に供する液体の食品 100ml あたり 20kcal 以下)
※25%以上の相対差が必要です。

カロリーゼロの飲料や食品は、天然甘味料や合成甘味料が使われていることが多く、甘味料の中には食品添加物に分類されているものがあります。使用量など安全性を確保された基準が決められていますが、過剰な摂取は体に影響が出る場合が考えられます。栄養バランスと、摂り過ぎないように注意しましょう。



参考・出典：栄養成分表示ハンドブック