

いただきます。

R5.4



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

「炭水化物の働きってなに」と思っている方のために！！

「炭水化物の性質と働き」

炭水化物は、脂質、タンパク質とともに3大栄養素のひとつで、脳や体を動かすといった主にエネルギー源として利用される大切な栄養素です。体内の消化酵素で消化できる「糖質」と、消化されない「食物繊維」に分けられます。摂取した糖質は腸から体内に吸収されて、主に脳や筋肉など体の細胞が活動するためのエネルギー源となります。エネルギーとして消費されなかった余った糖質は脂肪として体内に蓄えられます。

筋肉量を維持するためにも炭水化物は大切

低糖質、炭水化物抜きダイエットなど、炭水化物を極端に減らして筋トレをし、筋肉量を増やそうとするダイエットやトレーニングが流行していますが、エネルギー不足の状態ですると筋肉の分解が促進され、筋肉量が減少し、結果的に代謝が低下して期待するダイエットの効果が得られないことがあります。

スポーツによる疲労を防ぐためには、1時間あたり30～60gの糖質摂取が望ましいといわれています。素早くエネルギーになる特性も生かし、運動時の疲労を防ぐためにも糖質は上手に摂り入れるべき栄養素です。ランニングやマラソンなど、持久力が必要なスポーツをする場合、エネルギーとなるグリコーゲンを筋肉に蓄える「グリコーゲンローディング」という方法が広く知られています。これは、試合3日前から高糖質食（エネルギーの70%程度）に切り替え運動量を減らし、体内グリコーゲンを通常より多く維持することを目的とした持久系競技や試合時間が長い競技に有効です。筋中のグリコーゲンは体タンパク質の分解を抑えるので、エネルギー源として利用されるタンパク質を節約するためには糖質をしっかりと摂取しなくてはなりません。

摂取不足になると・・・

炭水化物は不足が続くと脳の働きが低下し、判断力の低下や注意力の低下、疲労感につながります。また、不足すると体内に存在するタンパク質や体脂肪が分解されてエネルギー源として充当されます。これは筋肉を減少させてしまうことにもつながるので、過度な糖質制限には注意が必要です。

過剰摂取になると・・・

炭水化物を摂りすぎると肥満や生活習慣病につながるため、過剰な摂取は控えるようにしましょう。

ブドウ糖：過剰にとったブドウ糖は脂肪組織に運ばれ体脂肪として蓄えられるため肥満の原因となります

果糖：肝臓で中性脂肪に合成され高中性脂肪血症となり肥満をきたすおそれがあります

シヨ糖：歯を溶かす有機酸の産生により虫歯の原因となります

出典：引用文献 大塚製薬 栄養カレッジ 令和5年3月3日

⚠ 防災メモ

阪神淡路大震災から28年、東日本大震災から12年の年月が経ちました。震災はいつ来るかわかりません。日頃から減災に役立てるように防災に関する情報をお送りしていきます。

カセットコンロの使用期限ご存じですか？

災害時にお湯を沸かす、調理もできるカセットコンロ

使用期限は10年です。

カセットコンロの製造年月日を確認する際は、本体の側面に貼られている銘板シールを確認しましょう。カセットコンロに寿命がある理由は、カセットボンベ同様に、ガス漏れ防止のためのゴムパッキンが経時劣化するためです。