

gain



ご飯やラーメン、そばにうどん、お好み焼きや、ピザ、ピザ等々…これら炭水化物は日本人がとても好み、常に食の中心となっている食べ物ですが、最近では、「炭水化物＝太る食べ物」と悪者のように捉える人や、太るからと「炭水化物抜きダイエット」のように炭水化物を極端に制限して痩せようとしている人もいます。

そこで、そもそも炭水化物とは何か？どのような働きをする物なのか？何故、悪者にされてしまうのか？今回は、そのような疑問に答えるべく、栄養シリーズ第二弾として、「炭水化物」について詳しく紹介していきたいと思います。






炭水化物は、タンパク質・脂質と並ぶ三大栄養素のひとつで、「糖質」とも呼ばれます。糖質というと皆様はどのようなものを想像するでしょうか？グラニュー糖や氷砂糖、ジュースや和菓子等の甘い物を想像する方も多いと思います。もちろんそれも糖質の一つですが、冒頭で挙げたご飯やパン、麺類などもこの糖質に含まれます。これら糖質にはいくつかの種類があり、それぞれに特徴があります。※図1

糖質は生命活動の源です。心臓の拍動、呼吸、体温の維持、また脳のエネルギーになります。糖質を摂取すると消化・吸収されて一番小さな状態の「ブドウ糖」に

図1

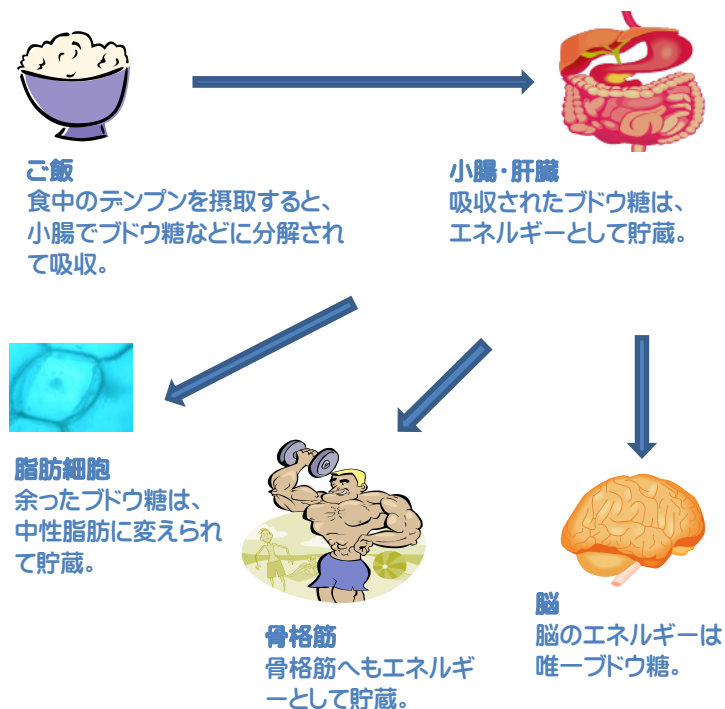
糖質の分類一覧表

<p>単糖類</p>	<p>これ以上分解できない最小単位 ブドウ糖、果糖など</p>  <p>バナナ 1本 100g 糖質 22.5g</p>	<p>—特徴—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早くエネルギーになる ・血糖値を急激に上げ、中性脂肪として蓄えやすい
<p>少糖類</p>	<p>単糖類が2個・3個結合したものの砂糖(蔗糖)、乳糖、麦芽糖など</p>  <p>オレンジジュース 1杯 200g 糖質 21.5g</p>	<p>—特徴—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早くエネルギーになる ・血糖値を急激に上げ、中性脂肪として蓄えやすい
<p>多糖類</p>	<p>単糖類が10個以上つながったものデンプン(お米・小麦・イモ類)など</p>  <p>ご飯茶碗 1杯 150g 糖質 55.7g</p>  <p>食パン 1枚 60g 糖質 28.0g</p>	<p>—特徴—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・血糖値がゆるやかに上がる ・長時間安定してエネルギー供給が出来る

分解されて筋肉・肝臓・血中に貯蔵されます。そしてこのブドウ糖は血液で各細胞に運ばれエネルギーとして利用されます。※図2

図2

糖質が身体の中で利用されるしくみ



ステップ1 ～三度の食事～

主食となる、ご飯・パン・麺類を摂取し活動エネルギーを蓄えておきます。

(一日推奨量は、総エネルギー量の50～60%程です。一日2,000カロリーが必要な方は1,000～1,200カロリーが必要ということになります。)



ステップ2 ～間食～

運動後や疲れた時、お腹が空いた時は、果物や甘い菓子・飲料等を摂取して失った活動エネルギーを補給します。



このように、必要量を考えステップ1,2といった形で摂取していくと良いのですが、エネルギーになるからと、「食事後のスイーツ」や、「ラーメン定食」のように炭水化物の食べ過ぎは、糖質の過剰摂取となり、余剰分が脂肪となって蓄積されてしまいます。それが肥満の原因となり、生活習慣病等の疾病リスクを高めてしまうのです。つまり、過剰制限や過剰摂取で糖質の「摂取と消費のバランス」が崩れる事で、前述のような様々なリスクを生み出す結果となるのであり、糖質(炭水化物)そのものが悪いわけではないのです。

冒頭で述べた炭水化物抜きダイエットや糖質制限のように、糖質を食事の中で制限をする事は、エネルギー摂取量を抑えるダイエットの一手段ですが、ヒトの重要な活動源である事を考慮すると、各々の活動量や疲労時等のタイミングを考慮し且つ摂取と消費バランスを考慮して摂取する事が望ましいと言えます。

糖質(炭水化物)は車と言えばガソリンです。ガソリン無しで車が動かないのと同様にヒトも活動出来ません。ですから、糖質に関して正しい知識をもって、必要量のエネルギーをチャージして健康的で活動的な生活を送っていきましょう。

(参考文献:ゴールドジムサプリメント&トレーニングブック、建帛社 健康・スポーツ)

(平成 26 年 4 月)

それでは、エネルギー源として必要な糖質が不足すると私たちの体はどうなるのでしょうか？単純に考えても、エネルギー源としての糖質が無くなれば活動が出来なくなり、生命活動が止まってしまう。そこで、私たちの体ではこの危機的状況乗り越える為に、絶えず体内のブドウ糖を分解してエネルギー源として供給し続けるのです。しかし、ブドウ糖の貯蔵量に限度があるため、私たちの体はそれ以外の物質(体内の脂肪やたんぱく質)からブドウ糖を合成する「糖新生」という現象が起き、生命活動を止めないように働き始めます。糖新生の代償は大きく、集中力低下・活動量低下・筋肉量減少など健康的な体作りにはマイナスな状況を生み出してしまう。



そこで、健康的且つ活動的な生活を行うために、必要な糖質の上手な取り方をご紹介します。