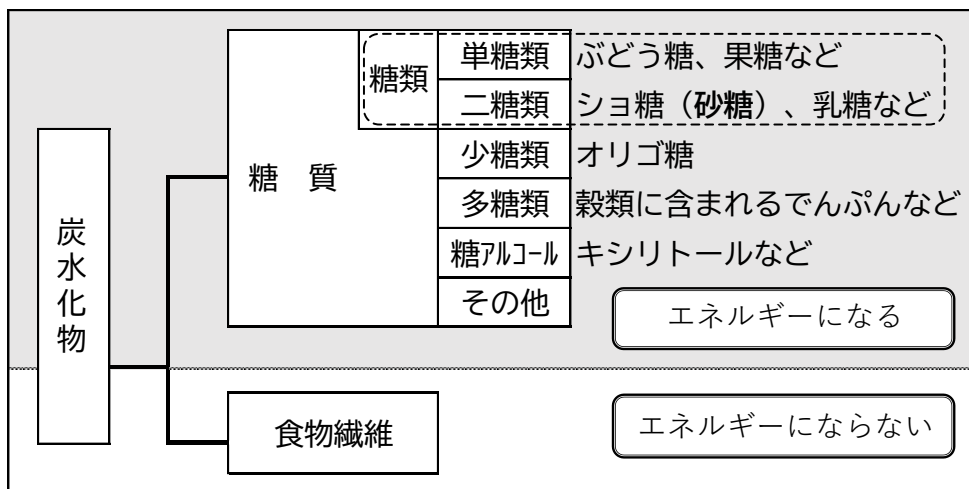


知っておきたい 炭水化物のこと

炭水化物とは？…からだに必要な三大栄養素のひとつ。主要なエネルギー源。

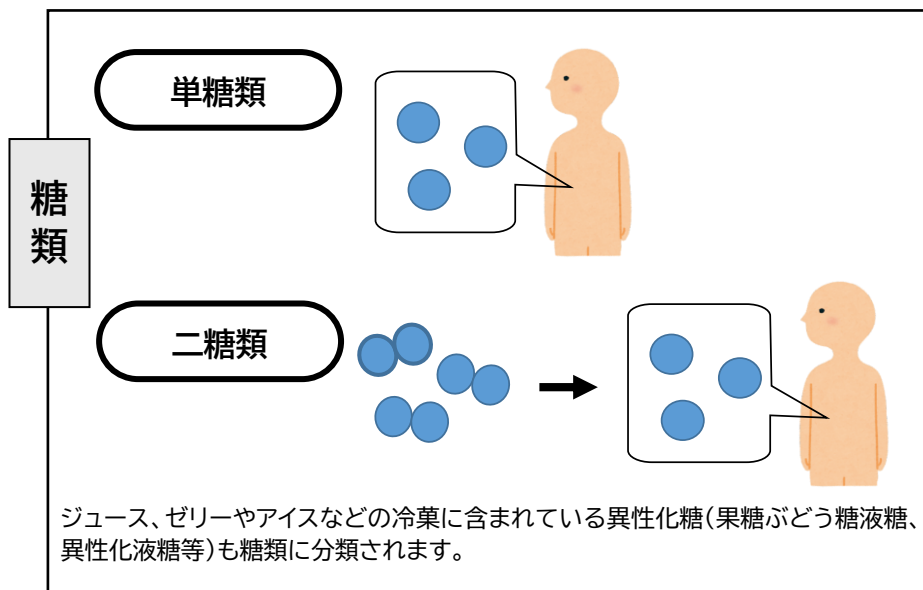
からだが消化・吸収できる「糖質」と消化できない「食物繊維」の総称です。



糖質は、1個または2個の単糖類からなる「糖類」と3個以上の単糖類からなるものに分かれ、種類により特徴が異なります。

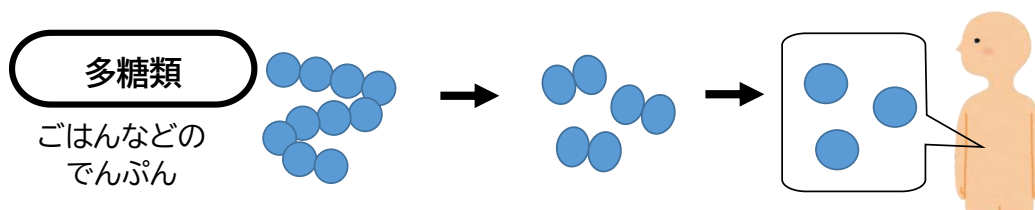


【糖がからだに吸収されるためには**単糖**に分解される必要があります。】



糖の繋がりが少ない(少ない)ため、すぐに吸収される。
血糖値が急激に上がる。

血糖値を下げるホルモン(インスリン)が短時間に沢山必要になるため、身体に負担がかかります。
また、吸収された糖はエネルギーとして使われにくく、皮下脂肪・内臓脂肪になりやすいので摂りすぎに注意が必要です。



糖の繋がりが多く分解に時間がかかるため、ゆっくりと吸収される。
血糖値が穏やかに上がる。

1日の砂糖目安量

※疾患をお持ちの方は異なります。

1歳6か月～2歳:5g

3歳～5歳:10g

大人:20g

※めんつゆ、ドレッシング等の調味料に含まれる糖類、料理に使う砂糖・みりん・はちみつ、菓子や菓子パン、飲料に含まれる糖類も含まれます。

飲料や食品に含まれている砂糖の量とエネルギー

🥄 砂糖大さじ1 = 9g

 砂糖26g スポーツドリンク 500ml 105キロカロリー	 砂糖11g 濃縮還元野菜ジュース (果汁入り)200ml 42キロカロリー	 砂糖12g いちごジャム 20g 50キロカロリー	 砂糖16g あめ 4粒 20g 78キロカロリー
 砂糖17g みかんゼリー 100g 89キロカロリー	 砂糖 8g プリン 80g 93キロカロリー	 砂糖26g アイス 200g 374キロカロリー	 砂糖 6g 加糖ヨーグルト 100g 67キロカロリー
 砂糖21g ミルクチョコレート 50g 275キロカロリー	 砂糖 2g クッキー 10g 42キロカロリー	 砂糖23g ショートケーキ 100g 314キロカロリー	 砂糖22g メロンパン 115g 420キロカロリー

甘い飲み物やお菓子は、子どもにも大人にもとても魅力的です。ご機嫌をとるためやご褒美として、つい与えてしまうこともあるかと思います。しかし、摂りすぎによる身体への負担は大きく、将来の健康に影響する可能性があります。ご家族みなさんで見直してみてもいいかもしれません。

糸魚川市では、生涯を通じた健やかな暮らしをめざし、「第3次健康いといがわ 21(健康増進計画)」を策定しています。栄養・食生活分野では、「栄養バランスの良い食事で適正体重の維持」を目標にかかげ、推進キャラクターのわかめちゃんと一緒に「健康わかめ運動」でみなさんの健康づくりを応援しています。

※健康わかめ運動とは
年齢、性別、活動量などに合わせた栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べることで、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防を推進する運動



第3次健康
いといがわ 21
推進キャラクター
わかめちゃん