

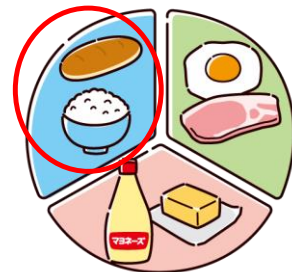


炭水化物について 🍣

今月から三大栄養素について、順番に解説します 📖

■ 三大栄養素とは

食べ物に含まれている栄養素の「炭水化物」「タンパク質」「脂質」のことを指します。
これらは主に体を動かすエネルギー源となります。



■ 炭水化物とそのはたらき

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に分けることができます。

そのため、食品に記載されている「炭水化物〇g」とは、糖質と食物繊維の合計になります。

	糖質 	食物繊維 
はたらき	ブドウ糖などのエネルギー源を 体に与える。 1g=4kcal	腸内環境を整える、 血糖値の上昇を抑えるなど カロリーはほとんど含まれない
多く含まれる食材	ごはん、パン、麺、砂糖など	きのこや海藻類、野菜など

■ 主食による栄養素の違い

ごはんとパン、カロリーには大きな違いはありません。

ただし、食パンには塩分が含まれるため、塩分制限がある方には注意が必要です！

主食	量	カロリー	脂質	塩分
ごはん	普通盛(140g)	240kcal	0.4g	0.0g
全粥	普通盛(200g)	140kcal	0.2g	0.0g
食パン	6枚切り 1枚+ジャム	200kcal	2.6g	0.6g
パン粥	パン粥+ジャム	245kcal	5.2g	0.3g

■ 「糖質制限ダイエット」は危険？

摂取カロリーを減らすために、ごはんやパン、甘いものを控えている方もいるのではないのでしょうか。

糖質不足・過剰摂取、どちらにもリスクがあります。お菓子は食べすぎず、1日3食たべることが大切です。

