

しぶや元気 サポート通信

No. 43

発行日：令和7年7月15日
発行元：渋谷区介護保険課
介護総合事業係

こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関わる全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

炭水化物、抜いていませんか？

今回は「炭水化物」について特集します。

皆さんは「炭水化物」と聞いてどんなイメージを持たれているでしょうか。言わずと知れた三大栄養素の一つですが、炭水化物＝カロリー・糖質と捉え、摂りすぎると太るという認識を持ち、食べることを控えている方がいるのではないのでしょうか。

ですが炭水化物は私たちの脳と身体にとって欠かせない栄養素です。



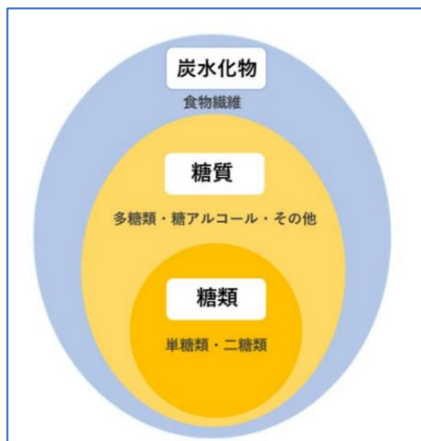
炭水化物と糖質の違い

そもそも、炭水化物と糖質は同じものではないということをご存じでしょうか。炭水化物とは糖質と食物繊維が組み合わさったものです。

糖質は分解され脳や身体を動かすエネルギーになり、食物繊維は便秘を防ぐなど腸内環境を整える役割を果たします。

さらには糖質の中には、「糖類」というものもあり、この分類を良く知っておくと、糖質ゼロや糖類ゼロの意味も分かってくると思います。

話を戻すと、炭水化物の不足は脳機能と身体エネルギーに深刻な影響を及ぼします。特に脳は炭水化物からのエネルギーに依存するため、不足することで集中力が低下したり、夜間の睡眠の質に影響したりします。加えて、体内では糖質が不足すると肝臓がタンパク質を分解して糖を生成しようとします。この過程で有害なアンモニアも生成され肝機能の低下にもつながります。



炭水化物の正しい摂り方

炭水化物について少し理解していただいたと思います。では、どのように摂取するのが良いのでしょうか。過度な過不足は体調に支障をきたしますから、まず、炭水化物は摂取するものとして考え、**質**と**タイミング**を意識することがポイントとなります。

質

- ✓ ビタミン B1 と一緒に摂取することで効率よくエネルギーに変える。
- ✓ 食物繊維やたんぱく質と組み合わせて、急激な血糖値の上昇を抑える。

ビタミン B は糖の代謝に作用し、ビタミン B1 は肉やナッツ類に大豆などに多く含まれています。白米だけではなく玄米や全粒粉パンに置き換えるのも有効です。

タイミング

- ✓ 1日3食しっかり食べる
- ✓ 炭水化物摂取の前に野菜を食べる

食事回数が少ないと1回の食後の血糖値が急激に上昇し、糖尿病のリスクが上がります。食事は3食に分けて食べることをお勧めします。また、食事の初めに野菜を取ることで、野菜に含まれる水溶性の食物繊維が、糖の消化吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぎます。

炭水化物は「敵」ではない

今回の話をまとめると、炭水化物は私たちの健康的な生活に欠かせない重要な栄養素の一つです。

日々の食事では、主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事を心がけましょう。また、1食偏ったとしても1日3食の中で調整するというような柔軟な考え方で取り組むのが長続きのポイントです。改めて、現在の食事を見直すきっかけにしてください。

