



2023年3月
荻野病院
栄養課

No. 20

ごはんやパン、麺、お菓子、清涼飲料水、果物などに含まれる糖質は、体内で分解されてブドウ糖になり、全身のエネルギー源として使われます。しかし余ったブドウ糖は中性脂肪に変わり、肥満や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になります。健康を維持するために糖質の量に注意しましょう。



エネルギー源の糖質も取りすぎには注意

糖質のとりすぎになってしまう原因はさまざま、食事傾向をチェックしましょう！

- ✓ ごはんをおかわりする
- ✓ ごはんや麺を大盛りにする
- ✓ ラーメンライスやパスタとパンなどの組み合わせ
- ✓ 果物やお菓子をよく食べる
- ✓ 甘い缶コーヒー、清涼飲料水をよく飲む
- ✓ ビールや甘いカクテルなどのお酒をよく飲む

【糖質のとりすぎにより起こること】

“糖尿病を発症しやすくなる”

糖質の過剰摂取を繰り返していると、、、

血糖を下げる働きのあるホルモンであるインスリンの分泌・作用に異常をきたしやすくなる

→インスリンの分泌・作用の異常で、

血糖値をうまく下げられなくなると、糖尿病を発症



糖質の取り方を見直そう

①一汁三菜を意識する

炭水化物同士の組み合わせや丼ものだけとなると栄養が糖質に偏るため肉・魚のおかずやサラダなどの野菜も組み合わせましょう。

②1日3食食べる

食事の回数が少ないと空腹の時間が長くなり、血糖値は大きく下がります。そこで一気に食べるとその反動で血糖値は急上昇してしまうため規則正しく食事をすることを意識しましょう。

③食べ方

ゆっくりと時間をかけて食事を取り、野菜→魚・肉→主食の順でよく噛んで食べると、血糖値の急激な上昇をおさえられます。

④お菓子・ジュース・お酒の摂取量

お菓子やお酒は1日200kcal以下に抑える、飲み物は無糖や微糖を選ぶようにしましょう。果汁100%のジュースも炭酸飲料並みの糖質を含むため注意が必要です。

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ねぎ入り雑穀ご飯
- ◎中華スープ
- ◎花しゅうまい
- ◎にんじんしりしり
- ◎胡瓜とハムの中華和え



エネルギー：558kcal
たんぱく質：23.2g
塩分：1.9g