

『糖質』との正しいつきあい方



健保連兵庫連合会
共同設置保健師 丸野陽子

1

糖質の過不足が起こると…

- 糖質を摂り過ぎると、**肥満症**や、**高血糖**になりやすい



～糖質を摂り過ぎると上がりやすい検査値とその基準値～
 BMI(肥満指数) : 18.5~24.9
 空腹時血糖値 : 100mg/dl未満
 中性脂肪 (TG) : 50~149mg/dl

- 糖質が不足すると、**エネルギー不足**になり、**疲労感**や**脱力感**がでてくる。ひどくなると、意識を失うことも…？！

1日の最低糖質摂取量 : 100g =

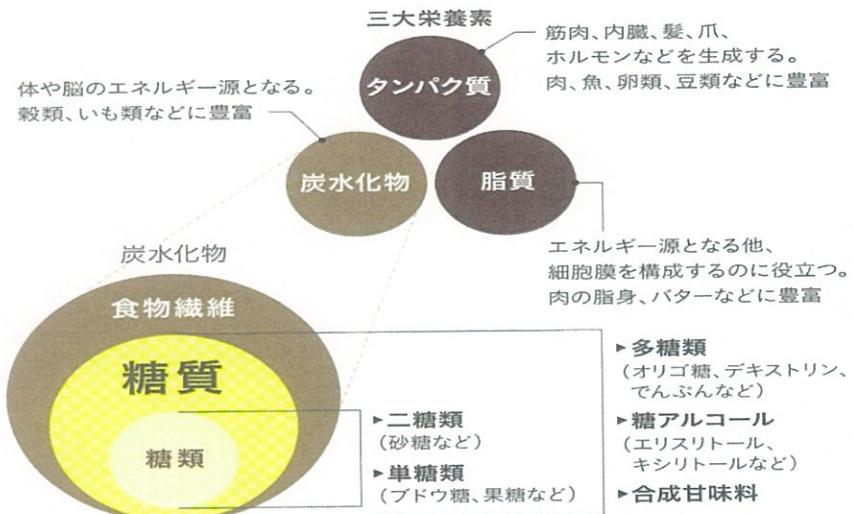


糖質100gは、
ご飯だとお茶碗に軽く2杯分！

3

糖質とは？

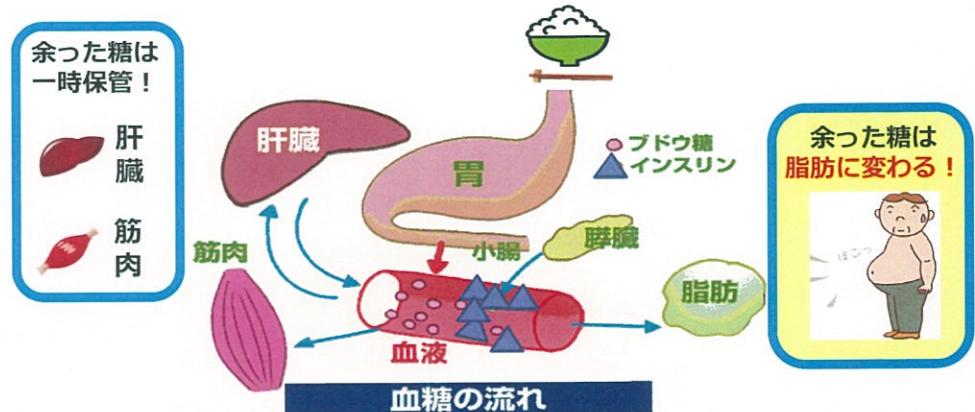
三大栄養素の一つである「炭水化物」から「食物繊維」を除いた総称



大正富山医療品株式会社「糖質が見える」より一部抜粋 2

糖のながれ

食事からとった糖質は、主に小腸で消化・吸収されて血液と一緒に全身をめぐります。糖質は脳や筋肉などの体の主要なエネルギー源として使われますが、残った糖質は脂質(脂肪)として肝臓などに蓄積されます。

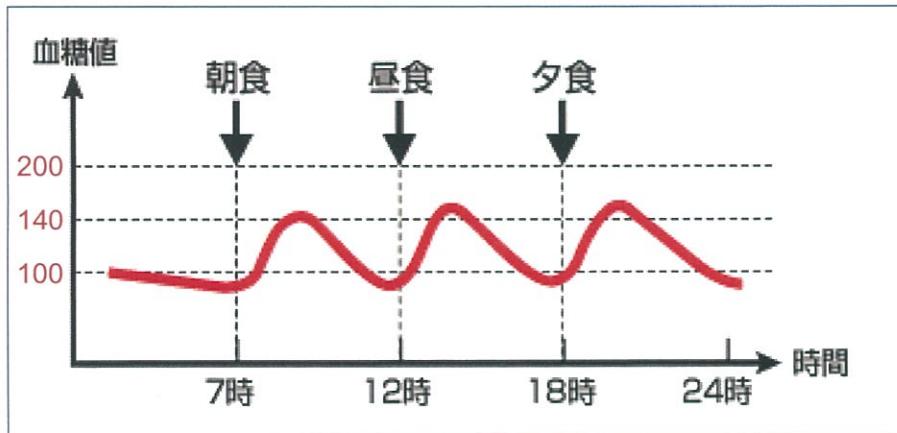


それでも余ったら血液中にあふれてきます！→血糖値、中性脂肪値上昇

4

食事と血糖値の関係①

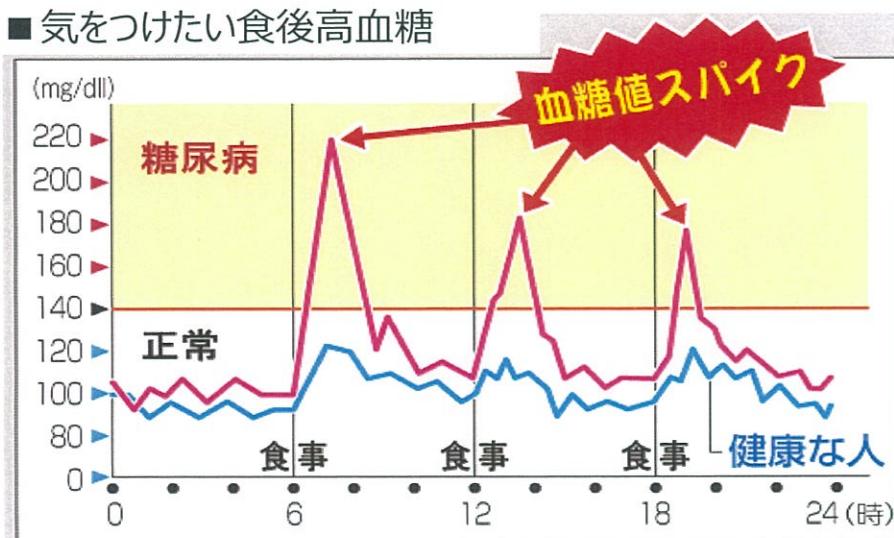
- 1日3食決まった時間に食事をとった場合
食後の血糖値の上昇は比較的緩やか



5

食事と血糖値の関係③

- 気をつけたい食後高血糖

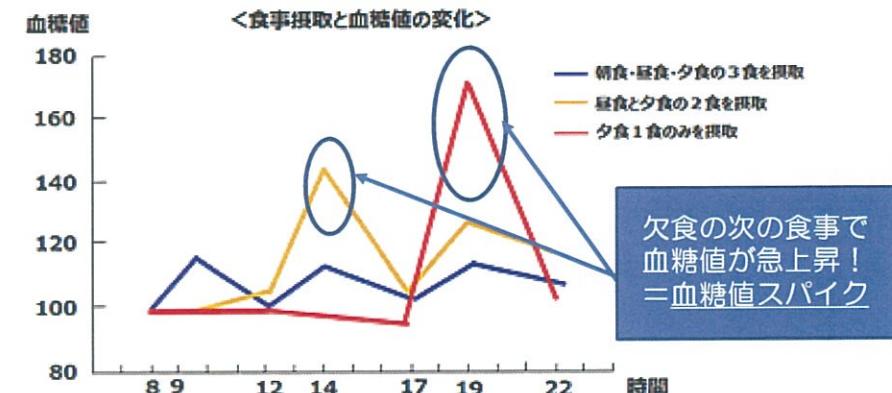


7

食事と血糖値の関係②

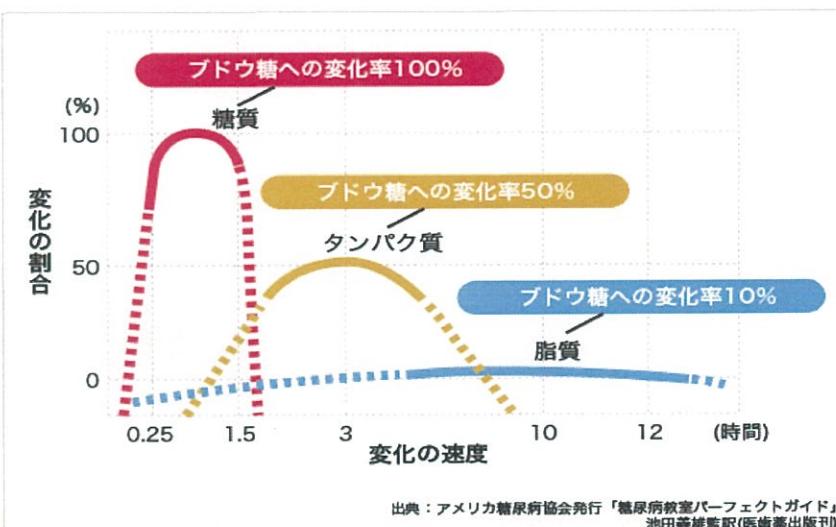
- 1日1～2食の場合

	朝食	昼食	夕食
A	400kcal	800kcal	1000kcal
B	欠食	800kcal	1000kcal
C	欠食	欠食	1000kcal



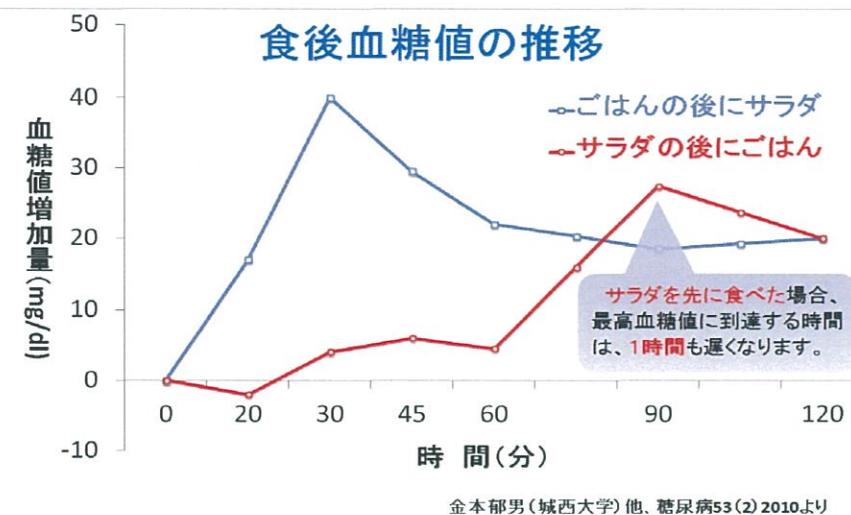
6

栄養素が血糖にかわる割合と速度



8

野菜から食べると血糖値が緩やかに上昇



糖質の多い食品は？



11

あなたの1日の糖質摂取目安量は？

糖質は活動のエネルギー源ですから、最低でも1日100g以上摂りましょう

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{活動量 (Kcal)} \times 0.5 \sim 0.6 \text{ 糖質(炭水化物)の適正摂取量の割合} \div 4$$

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

活動量の目安

- ◆軽い(デスクワーク中心) 25~30Kcal
- ◆ふつう(立ち仕事中心) 30~35Kcal
- ◆重い(力仕事中心) 35Kcal ~

(糖質の
エネルギー量1g
=4Kcalに相当)

10

主な主食の糖質目安量 (ごはん)

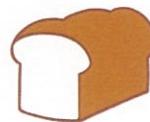
白米ごはん量	エネルギー	糖質
100 g (茶碗半分強)	168kcal	36.8 g
120 g (茶碗七分目)	202kcal	44.1 g
150 g (茶碗軽く1杯)	252kcal	55.2 g
180 g (茶碗1杯)	302kcal	66.3 g
200 g (大きめ茶碗1杯)	336kcal	73.6 g



玄米ごはん量	エネルギー	糖質
100 g (茶碗半分強)	165kcal	34.2 g
120 g (茶碗七分目)	198kcal	41.0 g
150 g (茶碗軽く1杯)	248kcal	51.3 g
180 g (茶碗1杯)	297kcal	61.6 g
200 g (大きめ茶碗1杯)	330kcal	68.4 g

12

主な主食の糖質目安量（パン・めん）



パン目安量	エネルギー	糖質
食パン 8枚切り1枚(45g)	119kcal	20.0 g
食パン 6枚切り1枚(60g)	158kcal	26.6 g
食パン 4枚切り1枚(90g)	238kcal	40.0 g
ロールパン大1個(45g)	142kcal	21.0 g
クロワッサン1個(45g)	202kcal	19.0 g

めん目安量	エネルギー	糖質
うどん(ゆで) 1玉(220g)	231kcal	45.7 g
そば(ゆで) 1玉(170g)	224kcal	40.8 g
中華めん(蒸し) 1玉(150g)	297kcal	54.7 g
乾燥パスタ100g(1人分)	378kcal	69.5 g



13

飲み物クイズ②

1日の適量は20gまで

【缶コーヒー】



ステックシュガー 3g /本

商品名	ジヨージア エメラルドマ ウンテンブレ ンドブラック	ボス グリーン (特定保 健用食品)	ワンダ 金の微糖	ボス レインボー マウンテン ブレンド	ドトール おいしいカ フェ・オ・レ 大人のビ ター	スタバ バックス カフェラテ
糖質量 (g)	0.9	3.6	5.55	12.7	13.5	17.0
ステイック (本)	0	1.2	1.8	4.2	4.5	5.7

15

飲み物クイズ①

1日の適量は20gまで

【清涼飲料水】



1日の適量20gは、ステックシュガー(3g)だと
6.7本/日になります

お茶・お水は0g！



順位						
糖質量 (g)						
ステイック (本)						

14

飲み物クイズ③

適量は純アルコール量25g/日

【アルコール】

糖類0、糖質0などの商品も増えています。
ですが、アルコールのカロリーは結構ありますので、
飲みすぎないように気をつけましょう。

適量：ビール 500ml、日本酒 1合(180ml)、
焼酎 0.6合(100ml)、ワイン 200ml



容量は
全て
350ml



順位						
糖質量(g)						
カロリー						

16

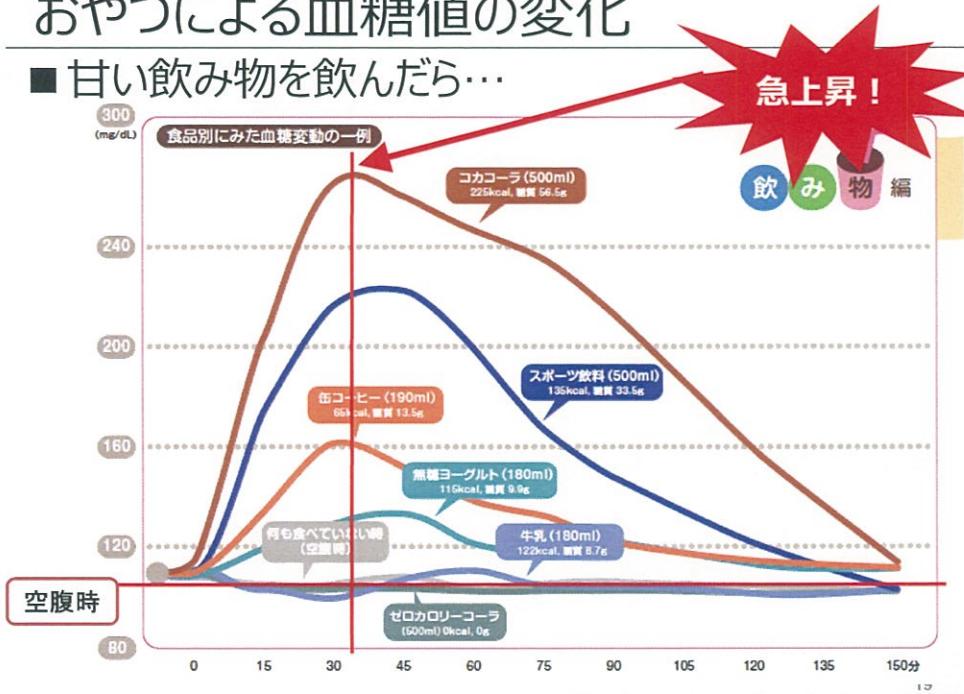
栄養成分表示で確認する習慣を



17

おやつによる血糖値の変化

■甘い飲み物を飲んだら…



いろんな表示があります



食品100 gあるいは飲料100mlに含まれる糖質は0.5 g未満

ノン シュガー	無糖	糖質 ゼロ
シュガーレス	微糖	糖質 オフ
甘さ 控えめ	甘さ スッキリ	糖質 ○%カット
砂糖 不使用	砂糖 無添加	糖質 ○%オフ

食品100 g当たり5 g、飲料100ml当たり2.5 g以下

味覚に関する表示のため、明確な基準はない

製造過程で砂糖を使っていない。原材料に砂糖以外の糖質が使用されていることもある

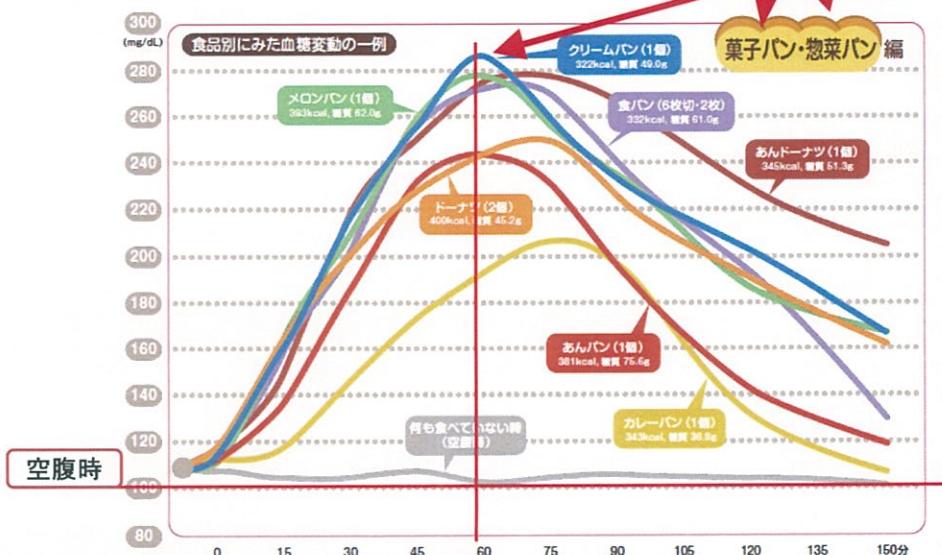
それぞれに決まりがあるのか



おやつによる血糖値の変化

■菓子パンを食べたら…

急上昇！

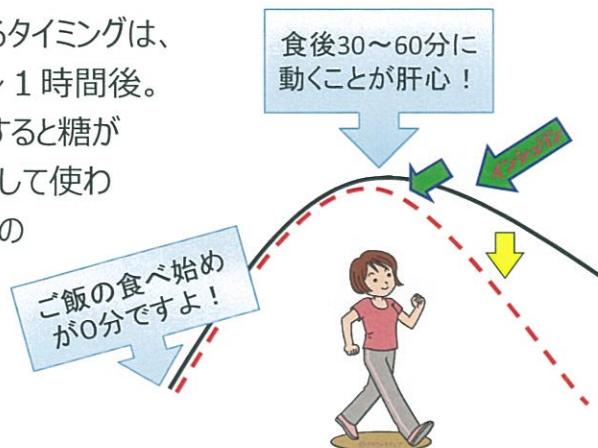


運動で血糖の急上昇を予防



■食後の運動が効果的

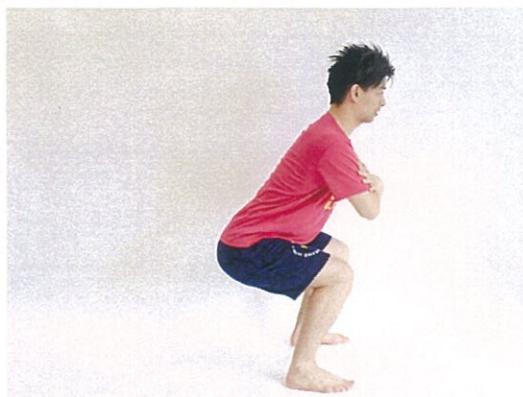
血糖値がピークを迎えるタイミングは、食事をし始めて30分～1時間後。このタイミングで運動をすると糖が体を動かすエネルギーとして使われるため食後の血糖値の上昇を抑えることができます。



21

筋トレも効果的！～スクワットは正しい方法で～

- ・腰幅から肩幅くらいに両足の感覚を開き、つま先を前に向ける
- ・つま先と膝の方向が同じようになるように膝を曲げ、重心を落していく
- ・太ももが床と平行になるように下ろしたら元の姿勢に戻り、繰り返す



NG

23

効果的なウォーキングフォーム

基本の歩き方

目標歩数
8,000歩



22

まとめ

「糖質」と正しくつきあうために
出来ることから始めましょう

- ①糖質をとりすぎない、偏らない！
- ②食事はベジタブルファースト！
- ③食べたら動く！



控えめに...



野菜から



積極的に
動こう

24