

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだ Plus

プラス



## 糖質とのつき合い方



# 糖質とのつき合い方

血糖コントロールやダイエットなど、何かと話題になることの多い「糖質」。今回は、糖質との付き合い方について考えてみましょう。



糖質は体を動かすエネルギー源

糖質は三大栄養素である炭水化物から食物繊維を除いたもので、主に脳や体のエネルギーとなり、生きていく上で欠かせない栄養素です。

しかし、必要以上に糖質をとると、エネルギーとして使いきれずに体脂肪として蓄えられてしまいます。また、血糖値を上げる要因にもなります。そのため、適度にとることが大切です。

糖質の種類(質)によって吸収スピードが違う

ジュースや甘い菓子に含まれる糖質は吸収スピードが速く、急激に血糖値を上げます。一方、ご飯・パン・麺・いもなどに含まれる糖質は、比較的吸収スピードがゆっくりという特徴があります。また、果物に含まれる果糖は血糖値が上昇しにくいと言われていますが、果物は他の糖も含まれますので、食べ過ぎには注意が必要です。

## 糖質を多く含む主な食品

### 穀物・野菜

ごはん、パン、麺、いも、かぼちゃ、とうもろこしなど



### 果物

ぶどう、柿、バナナ、みかん、りんごなど



### 菓子・飲み物

甘い飲み物、飴、まんじゅう、ケーキ、スナック菓子など



糖質の「量」だけでなく「種類(質)」も意識してとることが大切です。

## 血糖値を上げにくい食事のコツ

### コツ1

主食は単品にせず、おかずと一緒に食べる

うどんのみ、おにぎりのみ、のように主食を単品でとると、糖質の吸収スピードが速く、食後の血糖値が上昇しやすいので注意が必要です。主食のほかに、おかずも一緒に食べるようにしましょう。



### コツ2

市販品は糖質(炭水化物)量をチェック

同じカロリーでも、糖質量が多いと血糖値が上がりやすくなります。食品を買うときは、栄養成分表示をチェックするとよいでしょう。



### コツ3

主食を1食に2品以上とらない

ごはんやラーメン、寿司とそばなど、一度に複数の主食を食べると糖質のとり過ぎにつながり、食後の高血糖を引き起こす要因となります。主食は1品にし、他に野菜のおかずと組み合わせて食べましょう。



### コツ4

野菜を先に!食べる順番をかえる

野菜は先に、ご飯など糖質の多いものは後に食べましょう。食物繊維の多い野菜を先に食べることで糖質の吸収スピードが遅くなり、血糖値の上昇が緩やかになります。合わせて、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしましょう。



知っていますか？

グリセミック・ロード

# GL

血糖値上昇の度合いを示す指標のひとつにGL(グリセミック・ロード)というものがあります。カロリーは同じでも、GLが高いほど食後の血糖値を上げやすくなります。ただし、実際の食事では、食材の組み合わせ等によりGLは変わります。

## おすすめの食べ方

GLの低い食品に変える	GLの低い食品と一緒に食べる
ごはん → 雑穀ごはん	ごはん → 卵をプラス
食パン → ライ麦パン	トースト → チーズと野菜をプラス
そうめん → そば	焼きいも → 牛乳をプラス



GLが高くて、GLの低い食品と一緒に食べることで、血糖値への影響を緩やかにすることができますよ。

## 低カロリー甘味料を上手に活用！

低カロリー甘味料には様々な種類があります。目的に応じて選択し、バランスのよい食生活のなかで、上手に取り入れていきましょう。



甘味料を使ったお菓子やジャムなどもあります



### マルチトール(還元麦芽糖)

- でんぷんから作られる
- 砂糖に似てまろやかな甘さ
- カロリーは砂糖の半分
- 血糖値の上昇にほとんど影響を与えない
- 虫歯の原因になりにくい

### アスパルテーム

- アミノ酸から作られる
- 砂糖の200倍の甘さ
- カロリーゼロ
- 使用量が微量のため
- 血糖値の上昇にほとんど影響を与えない
- 虫歯の原因になりにくい

### エリスリトール

- ブドウ糖を発酵して作られる
- ひんやりとした冷涼感がある
- カロリーゼロ
- 血糖値の上昇に影響を与えない
- 虫歯の原因になりにくい

### オリゴ糖

- 色々な種類があり、それぞれ特徴が異なる
- 甘さは砂糖の1/4~1/2程度
- カロリーは砂糖の約半分
- 腸内で善玉菌のエサとなり、お腹の調子をととのえる

## 砂糖の代わりにカロリーゼロの甘味料を使用 濃厚さつまいもプリン



### ●材料(6人分)

- ・さつまいも(飾り用含む).....1本(200g)
- ・卵.....1個
- ・牛乳(低脂肪).....200mL
- ・低カロリー甘味料.....20g
- ・ごま(黒).....3g
- ・ゼラチン.....5g
- ・水.....大さじ2

### ●作り方

- 1ゼラチンは水でふやかしておきます。
- 2飾り用にさつまいもを少し切り分け皮付きのまま1cmの角切りにし、残りのさつまいもは皮をむき1cmほどの厚さに切って水にさらします。
- 3水気をきってから耐熱ボウルに入れてラップをし電子レンジ(600W)で6~7分加熱し、皮をむいたさつまいもは裏ごしします。飾り用のさつまいもは、ボウルから取り出しておきます。
- 4別の耐熱ボウルに牛乳と低カロリー甘味料と①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、混ぜあわせませ。
- 5裏ごししたさつまいもに卵を入れて混ぜます。そこに④を加えてよく混ぜ合わせませ。
- 6⑤のあら熱がとれたら、盛りつける容器に流し入れ、冷蔵庫で1~2時間ほど冷やし固めます。
- 7しっかりと固まったら飾り用のさつまいもをのせ、黒ごまをふりかけたら、できあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー 82 kcal

塩分 0.0 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

※甘味料は種類によって甘さ(使用量)が異なりますので、お使いの製品の表示を参考にしてください。

レシピ作成: 栄養士 白鳥 治代



MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局