

生活習慣病センターだより

☆ 炭水化物(糖質)と肥満 ☆

2024年3月発行

お菓子やジュースをたくさん摂取していませんか？
炭水化物は三大栄養素の一つですが、**過剰に摂取すると脂肪に変換**されます。

◎炭水化物の働き：体を動かすエネルギー源になります。

炭水化物

- 糖質(エネルギー源)
- 食物繊維(腸内環境の改善など)

糖質は **1gあたり4kcal** のエネルギーを産生します。

過剰



肥満、**脂肪肝**、う歯

不足



疲労感、集中力低下

◎糖質量を見てみましょう。

●お菓子に注意：食べ過ぎは糖質の過剰摂取につながります。



スティックシュガー
1本(約3g)
糖質:約3g

糖質:41.7g

ショートケーキ
1個(約100g)

=

スティックシュガー
約14本

糖質:58.2g

メロンパン
1個(約100g)

=

スティックシュガー
約20本

●飲み物に注意：砂糖や人工甘味料が含まれているものもあります。

糖質:25.5g

スポーツドリンク
1本(約500mL)

=

スティックシュガー
約9本

糖質:56.5g

炭酸飲料
1本(約500mL)

=

スティックシュガー
約19本



重要!

- ・**栄養成分表示**を確認して購入しましょう。
- ・水分補給は水、お茶、無糖のコーヒーや紅茶にしましょう。
- ・どうしても飲みたいときは、**ゼロキロカロリー**や**糖質オフ**のものを選びましょう。

食生活を振り返ってみましょう！

- ・嗜好品をだらだら食べていませんか？
→どうしても食べたい時は、「月2回」や「日曜日だけ」など食べてよい日や回数を決めましょう。
- ・気づいたら1袋全部食べていませんか？
→小袋や小さいサイズのものを選ぶようにしましょう。または、1回分をお皿に盛りましょう。