

糖質オフのコツ

～賢く糖質を摂ろう！～

糖質はエネルギー源となる主要な栄養素の1つで、炭水化物から食物繊維を引いた残りの栄養素です。

糖質は砂糖やお菓子だけでなく、主食と言われるご飯やパンや麺などにも多く含まれています。またイモ類やカボチャやトウモロコシ、みりんやソースやケチャップなどの調味料にも意外と多く含まれています。



糖質の種類

糖質は単糖類、少糖類、多糖類の3種類に分けられます。

「単糖類」は1個の糖からなるもので、グルコース(ブドウ糖)、フルクトース(果糖)、ガラクトースなどがあります。「少糖類」は、2個の糖が結合したものを二糖類、通常3個～10個の糖が結合したものをオリゴ糖と呼び、二糖類には、スクロース(ショ糖)、ラクトース(乳糖)、マルトース(麦芽糖)などがあります。「多糖類」は、10個以上の糖から出来ている高分子化合物で、でんぷん、デキストリン、グリコーゲンなどがあります。

分類	種類
単糖類	グルコース(ブドウ糖)・フルクトース(果糖)・ガラクトース
小糖類	二糖類 スクラロース(しょ糖)・ラクトース(乳糖)・マルトース(麦芽糖)
	オリゴ糖
多糖類	でんぷん・デキストリン・グリコーゲン

糖質が不足すると、エネルギー不足になり疲労感におそわれるなどの影響が出ることもあります。また一方で、過剰に糖質が摂取されると、高血糖を招いたり、脂肪となって蓄積されることとなります。

つまり糖質は多すぎても少なすぎても、私たちの体にとって良くない影響を及ぼします。このことは、どのような食品成分でも同様に言えることです。



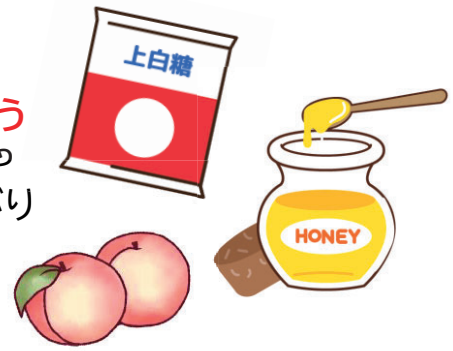
裏面では糖質オフのポイントを紹介します！

糖を選ぼう！

前述のように『糖質』といっても『糖』には様々な種類があります。全ての糖質を削るのではなく、自身の目的に合わせた糖質オフを行うことが大切です。

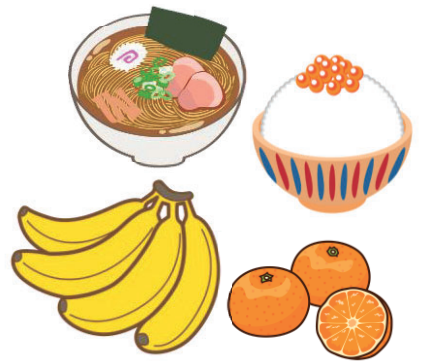
→ 血糖値が気になる方

血糖値が気になる方は血糖値の急上昇に繋がる『しょ糖』と『ぶどう糖』をオフ。しょ糖はいわゆる砂糖のこと。『ぶどう糖』はくだものや蜂蜜などに含まれています。この2つは吸収が早く、血糖値が上がりやすくなるので注意が必要です。



→ カロリーが気になる方

カロリーや肥満が気になる方は『しょ糖』と『でん粉』をオフ。穀類やいも類に含まれる『でん粉』は血糖値の上昇は比較的緩やかですが、摂取量によってはカロリーは高めになります。また、くだものに含まれる『果糖』にも要注意。『果糖』は摂りすぎると肥満の原因になります。

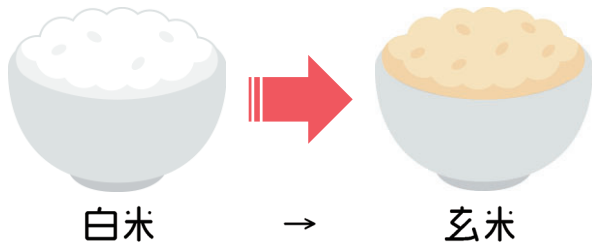


おすすめの『糖質』は『オリゴ糖』。消化・吸収されにくく、血糖値の上昇は緩やかです。甘味を感じるため、砂糖の置き換えにおすすめです。

食物繊維は減らさない！

血糖値が気になる方も、カロリーや肥満が気になる方も、食物繊維は減らさないように注意しましょう。食物繊維を摂ることで食後高血糖を防ぐだけでなく、糖質オフをしても腹持ちが良くなり、満足感が得られます。

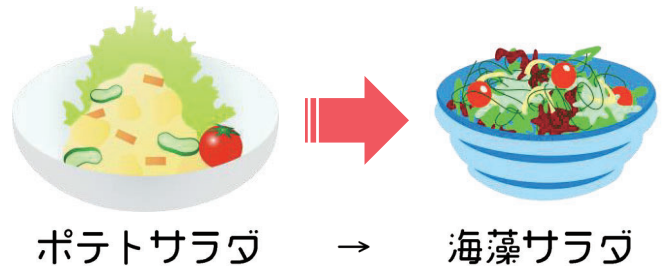
白米よりは玄米や麦ごはんを、食パンよりも全粒粉パン、サラダはマカロニやいも類のサラダは避け、海藻サラダやキャベツやニンジンなど食物繊維が豊富な野菜がメインのサラダを選ぶようにしましょう。



白米



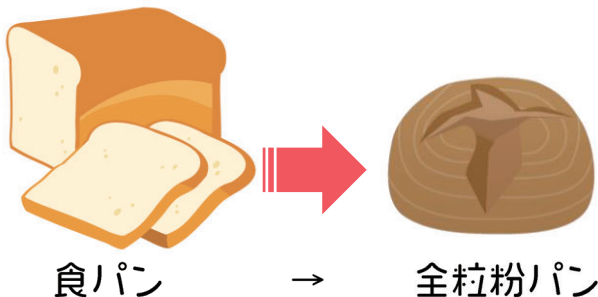
玄米



ポテトサラダ



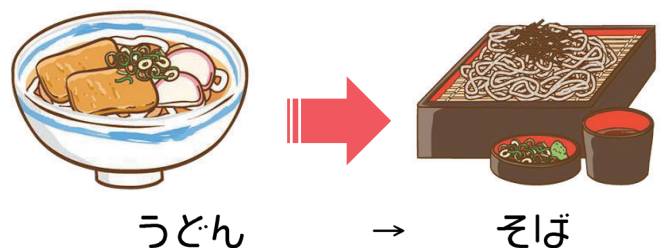
海藻サラダ



食パン



全粒粉パン



うどん



そば