

# 炭水化物って？糖質って？

炭水化物(糖質)は？

生命活動を支える重要な「体と脳のガソリン」です

**糖質 = 炭水化物 - 食物繊維**



体に必要な糖質（炭水化物）のめやすって？

一日の摂取エネルギーの 約 50%~60%

\*体重をコントロールされている方 50%をめやすに！

【例】標準体重 65Kg 男性 普通の労作の方

一日摂取エネルギー1950Kcal の場合

炭水化物（糖質）1g = 4Kcal

炭水化物（糖質） 245g

## 糖質を摂りすぎるとどうなる？

糖質のとりすぎは・・・

肥満、生活習慣病、老化のペースを作る原因

糖質は肝臓、筋肉にグリコーゲンとして貯蓄。

上限を超えると  中性脂肪として蓄積する

常に血糖値が高い「高血糖」が続くと・・・ **糖尿病に！**

ぶどう糖とたんぱく質が結びつくと「糖化」

糖化したたんぱく質は？  肌や体の老化を加速する原因に

肥満  **生活習慣病に**



**糖尿病・高血圧・脂質異常症**

## 糖質が不足するとどうなる？

糖質は脳にとって必要なエネルギー

脳や神経組織にいきわたらなく・・・

**疲れやすい、イライラ、思考力、集中力の低下**

糖質が不足すると筋肉を分解してエネルギーを作るため・・・

筋肉量が減り基礎代謝量の低下  **痩せにくい身体になる**