

# 今、話題の「炭水化物(糖質)」のはなし

いま巷で話題になっている「炭水化物抜きダイエット」や「糖質制限ダイエット」。

同じような食べ物を避けるダイエット法ですが、炭水化物と糖質は厳密には異なるものです。

## >>>★炭水化物と糖質の違い

人間が必要としている3大栄養素は、炭水化物(炭素と水素の化合物)、タンパク質、脂質です。

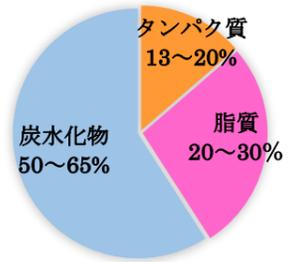
その中でも炭水化物から食物繊維を引いたものが糖質とされています。

つまり、炭水化物の中には、体内の消化酵素では消化できない食物繊維と、

食物として体内に取り入れられエネルギー源となる糖質とがあり、

糖質は単糖類、少糖類、多糖類に分類されます。

エネルギー源となる  
3大栄養素のバランス



炭水化物って意外と大切なんだなあ〜

$$\text{炭水化物} - \text{食物繊維} = \text{糖質}$$

ここで!“食物繊維って炭水化物だったの!?”という方も多いのではないかと思います。  
食物繊維は「体が吸収できない炭水化物」のこと。吸収されないのももちろんカロリーはゼロ。体から排出されるので、結果的に便のかさが増えて便秘解消につながるというわけです。

炭水化物	
食物繊維	糖質
<ul style="list-style-type: none"> <li>多糖類 でんぷん/オリゴ糖</li> <li>糖アルコール キシリトール等</li> <li>合成甘味料 アスパルテーム等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>単糖類 ブドウ糖/果糖</li> <li>二糖類 ショ糖/乳糖/麦芽糖</li> </ul>



## ★Q1 炭水化物(糖質)が不足すると出る症状は!?

- ①集中力の低下 ②疲労感を感じる ③イライラする  
④肌荒れ ⑤便秘 ⑥睡眠の質の低下

答えは・・・全てです!!

炭水化物を摂らないようにすると、  
食後の血糖値が上がりにくく、



体脂肪はたまりにくくなるので、一時的に体重は減ります。

しかし、長期的に炭水化物(糖質)不足が続くと、

体は限界を感じ、このような症状が現れます。

## ★Q2 炭水化物(糖質)を抜くダイエットは リバウンドしやすい!?

- ①Yes ②No

答えは・・・①Yes!!!!

炭水化物(糖質)の不足が続くと、体はエネルギーを確保しようと働き、筋肉を分解して糖質を作りだします。

こうして筋肉量が減ると、基礎代謝量が低下してしまい、

リバウンドしやすく、痩せにくい体になってしまいます。

やみくもに炭水化物(糖質)を制限するのではなく、脂肪を

溜めこむインスリンが過剰に分泌しすぎないように、血糖値が急激に上がらない炭水化物(糖質)を選ぶなど、食べ方を工夫しましょう。たとえば、真っ先にカットされがちなご飯の場合、白米でなく玄米を選べば、食物繊維やビタミン・ミネラルが白米より多く、血糖値の上がり方もゆるやかになります。

極端に炭水化物(糖質)を制限するダイエットで、リバウンドしたり、痩せにくくなったりしてはもったいない!

炭水化物(糖質)とは上手に付き合うことがダイエット成功への近道かもしれませんね~♪

健康管理部 凹凸凹保健師 作成日:2017年1月13日

