



# 栄養管理部ニュース



糖質はみなさんにとって悪者でしょうか。ダイエットが叫ばれる最近では、どちらかといえば悪者扱いされているかもしれませんが、確かに過剰摂取すると、使われずに余った分は脂肪として蓄えられるため肥満の原因になります。一方、エネルギー変換効率が非常に高いため、アスリートなどは適度に補給したりします。また、脳も糖分を非常に多く消費する臓器で長時間勉強したり考え事をするとお腹が減るのはこのためです。そこで、ダイエットする場合、糖質を制限すると体重は減りやすくなりますが、重要なエネルギー源でもあるため、ゼロにするのは健康のためにもおすすめできません。目安としては、減らしても通常の1/3以下にはならないようにしたいものです。



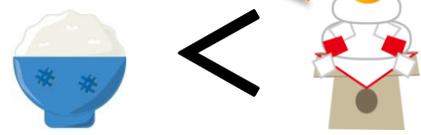
栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也



## 糖質について

三大栄養素のたんぱく質・炭水化物・脂質の内、炭水化物に当てはまります。炭水化物の中でも消化吸収される糖質と、消化されない食物繊維に分けられます。糖質は体内で消化吸収されて、早くエネルギーになれる栄養素です。脳や神経系では唯一のエネルギー源です。

同じ重さなら  
糖質1.3倍



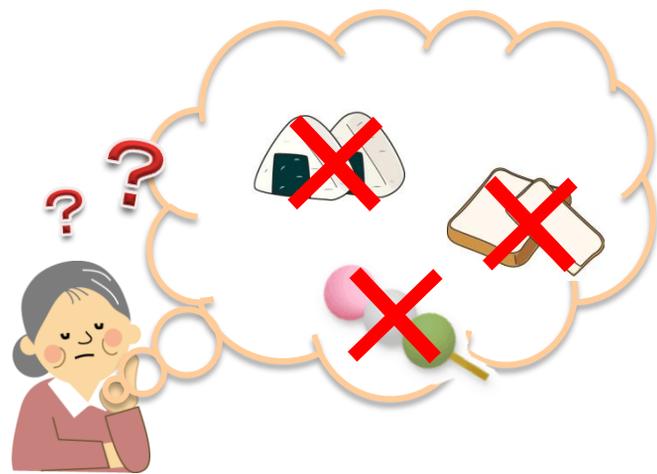
### 糖質制限とは...

糖質を含む食品（穀類、芋類、果物など）の摂取を制限する考え方です。糖質を全く摂らないのではなく、控えるという意味で考えられています。体重の減量を行うときに摂取エネルギーを適正にすることが重要ですが、その手段として糖質制限が用いられることがあります。近年、ダイエットを目的として糖質制限をする方も増えていると思います。

### 糖質が不足すると...

極端な糖質制限を行って糖質が不足すると、脂肪が分解されて体内のケトン体が増加し、血液が酸性に傾いて意識障害などを引き起こす恐れがあります。

また、糖質制限をして一時的に減量しても、その後リバウンドすると体脂肪率が増えて痩せにくい身体になります。しかし、一概に体型や病状によっては糖質制限が悪いとはいえません。全く糖質を摂らないのではなく、1食のうち少しだけご飯を減らすといった軽い制限にすると良いでしょう。



管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください