



令和6年(2024年)6月1日
 発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町6-6-4
 TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町3-4-1-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～糖質の上手な摂り方～

みんなのひろば

*年代別の健康課題

～若年女性の「やせ」～

*食にまつわる豆知識

～清涼飲料水に含まれる砂糖の量～

糖質の 上手な摂り方



近年、糖質制限ダイエットの流行により、糖質を制限されている方も多いのではないのでしょうか。

糖質の摂りすぎは、血糖値の上昇や肥満を招きます。一方、糖質が不足すると、たんぱく質を分解してエネルギーを生み出すことになるため、長期的な糖質制限は筋肉量を減らすことにつながります。筋肉量が減少すると基礎代謝量が落ち、エネルギーは消費されずに、体脂肪として蓄積されていきます。

このように、糖質は過剰摂取も不足も問題となります。自分にとって適切な糖質の量を知り、正しく摂りましょう。

糖質の目標量

糖質とは、炭水化物の一部であり、炭水化物とは糖質と食物繊維を合わせたものです。

栄養成分表示では、炭水化物として記載されていることが多いため、炭水化物量として考えましょう。

厚生労働省の定める日本人の食事摂取基準2020年版では、炭水化物の1日の目標量は表1のように定められています。主食となる食品の炭水化物量は表2の通りです。

表1 炭水化物の1日の目標量(身体活動レベルⅡ*の場合)

年齢(歳)	男性	女性
	炭水化物目標量 (50~65%エネルギー)	炭水化物目標量 (50~65%エネルギー)
18~29	331g~431g	250g~325g
30~49	338g~439g	256g~333g
50~64	325g~423g	244g~317g
65~74	300g~390g	231g~301g

表2 1食分のエネルギーと炭水化物量

1食分の目安量	エネルギー(kcal)	炭水化物量(g)
食パン6枚切り・2枚(120g)	298	55.7
ロールパン・2個(60g)	185	29.2
中華麺(ゆで)・1玉(220g)	292	64.2
うどん(ゆで)・1玉(250g)	238	54
スパゲッティ(ゆで)・1束(240g)	360	77.3
そば(ゆで)・1玉(230g)	299	60
米(めし)・茶碗1杯(200g)	312	74.2

*座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

◎炭水化物は、豆や野菜、果物にも含まれます。主食として摂る炭水化物量は、表1の6~7割を目安にしましょう。

摂り方のポイント

① 3食バランスよく摂る

糖質は体内に貯蔵できる量が少ないので、毎食しっかり摂る必要があります。また、1回にまとめて摂取すると、急激な血糖値の上昇を招きます。3食の配分をなるべく均等にしましょう。

② 食物繊維と組み合わせて摂る

食物繊維には、糖の吸収を緩やかにする働きがあります。食物繊維は野菜やきのこ、海藻類などに豊富に含まれています。食事の際は、副菜から食べ始めることで、糖の吸収を緩やかにすることができます。

③ お菓子や甘い飲み物の摂りすぎに注意する

米、パンなどの穀類と比べて、お菓子や甘い飲み物は同じ糖質でも食物繊維の量が違います。食物繊維の少ない甘い飲料やお菓子は、糖が一気に吸収されるため血糖値が急上昇します。エネルギー源として使いきれない分の糖質は、中性脂肪に変わり、体脂肪として蓄積されてしまいます。



年代別の健康課題



若年女性の「やせ」

～ 食生活改善のポイント ～

近年日本の若年女性の「やせ」が問題になっており、20代女性の5人に1人が、BMI18.5未満の「やせ」に該当しています。その背景には、メディア等によって示される美の基準を目指して過剰なダイエットをする人が多いことや、適切な体型についての認識不足が挙げられます。また、働く女性の場合には、残業などで食事が不規則になり栄養不足につながっているのではないかと考えられています。健康に影響があるのは太りすぎだけだと思っていないですか？実は、やせすぎにも様々なリスクがあるのです。

【やせによるリスク】

- 月経異常（月経不順、無月経）
- 貧血
- 骨量の低下（骨粗しょう症）
- 早産、低出生体重児（2,500g未満）



● 朝食をしっかり摂る

朝食を摂ると体内時計がリセットされます。その結果、お昼もお腹が空くようになり、1日のサイクルが整います。

● 1日3食バランスよく食べる

体に必要な栄養が不足していると、女性ホルモンの分泌や自律神経が乱れるため、様々な不調が生じます。主食、主菜、副菜、汁物の「1汁3菜」は、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく摂れる食事です。

● 鉄分を意識して摂る

鉄分は体の代謝や月経により失われやすいので、意識して摂りましょう。鉄には、赤身の魚、あさり、レバーなどに多いヘム鉄と、大豆製品や野菜、卵などに多い非ヘム鉄があります。非ヘム鉄は吸収率が低ですが、たんぱく質やビタミンCを摂ると吸収率が上がります。

食にまつわる豆知識

清涼飲料水に含まれる砂糖の量



清涼飲料水（ジュース）に含まれる砂糖の量について、気にされたことはあるでしょうか。世界保健機関（WHO）では、成人および児童において、1日あたりの砂糖の摂取量を25g程度、また糖類からのエネルギー摂取量を1日の総エネルギー摂取量の5%以内に抑えることで、健康増進に役立つとされています。清涼飲料水は1日1杯までとするのが理想です。

WHOが推奨する1日あたりの砂糖の量25gは、角砂糖だと約8個分です。普段口にする飲料の砂糖の量を確認してみましょう。



市販の清涼飲料水に含まれる砂糖の量

飲料の種類	内容量	糖質量	角砂糖に換算
炭酸飲料	500ml	約50g	約15～17個
スポーツドリンク	500ml	約25g	約7～9個
果汁入り飲料	約250ml	約23g	約6～9個
天然水（甘味あり）	555ml	約26g	約8個
コーヒー（微糖）	500ml	約12g	約3～4個
カフェラテ	500ml	約26g	約8個
紅茶（ストレートティー）	500ml	約20g	約6個
紅茶（ミルクティー）	500ml	約39g	約12個
乳酸菌飲料	65ml	約12g	約3～4個

※商品によって糖質量が異なります。

何気なく飲んでいる清涼飲料水には、想像以上に砂糖が含まれています。清涼飲料水は嗜好品と考え、なるべくお茶や水で水分補給を行いましょう。