

2025年
4月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

炭水化物は“食べ方”が大事！



★みなさんは、『炭水化物ダイエット』や『糖質制限』といった言葉を耳にしたことはありませんか？
体重増加や血糖値が気になるから、と炭水化物を過度に減らしてしまうとかえって健康を損なう恐れも…。
そこで今回は、炭水化物の上手な食べ方を紹介します！

炭水化物ってどんなもの？

“炭水化物”とは、ご飯やパン、麺類などの「主食」に多く含まれており、

体内で消化吸収されて
エネルギー源となる

「糖質」

+

体内で消化吸収されず
エネルギー源とならない

「食物繊維」



からなるわたしたちにとって“欠かせない栄養素”のひとつです！

体内に入ると消化されてブドウ糖に変わり、脳や体を動かす大切なエネルギー源となりますが、不足すると判断力・注意力の低下や、エネルギー不足による疲労感にもつながります。また、過剰になると、エネルギー源として消費されなかった糖質が脂肪として蓄えられてしまい、肥満や生活習慣病の原因にも…！

炭水化物の上手な食べ方♪

1 1日3食、炭水化物を取り入れる！



特に朝食を食べていない人は要注意！空腹時間が長くなると、糖質が不足してしまい、筋肉を分解して糖を作りだすため、筋肉が減って基礎代謝が落ち、脂肪がつきやすくなることに…。また、次の食事で血糖値が急上昇、その後急降下することになり、食後の眠気の原因や糖尿病のリスクにもつながります。

1日に必要なエネルギーのうち、50～65%を炭水化物から摂取することが推奨されています。

1日3回に分けて、毎食適度に炭水化物を摂取しましょう♪

2 おかずを組み合わせると定食スタイルに！



「ごはん」と「麺」など、主食の重ね食いをしていますか？一度の食事で大量の炭水化物を摂取すると、エネルギーとして使いきれずに余った糖質が中性脂肪として体に蓄積されてしまいます。“井をやめて定食を選ぶ”“具だくさんのスープを追加する”など、おかずの種類を増やし、主食、主菜、副菜をそろえることを意識すると、栄養の偏りを防ぎ、炭水化物の摂りすぎ防止にもなります。また、野菜に含まれる食物繊維には糖質の吸収を緩やかにしてくれる効果があります。野菜をゆっくりよく噛んで食べ、糖を含む主食を後回しにする『ベジファースト』もおすすめです♪

3 空腹時の甘いものには要注意！



小腹がすいたときに甘い菓子パンを食べている人は要注意！炭水化物の摂りすぎにつながるだけでなく、甘い菓子パンには「吸収の早い糖」が多く含まれているため、空腹時に食べると血糖値を急激に上げてしまいます。空腹感が強いときは、ナッツや乳製品など糖質の少ない食品を摂るようにしましょう♪

★糖質は“太る”“血糖値を上げる”といったよくないイメージをもたれがちですが、食事により脳や筋肉に糖が取り込まれることは、心身の活力のためにとても大切なことです。上手に炭水化物をとって健康的な食生活を送っていきましょう！