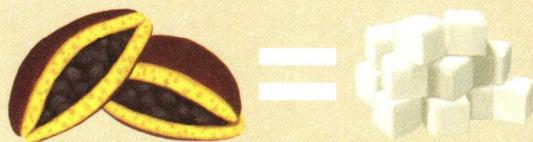
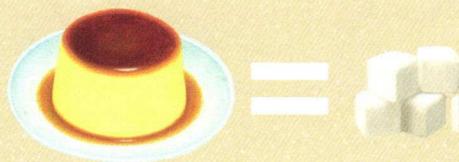


ひと目で比較

糖質が**見**える!

CARBOHYDRATE DATA CHART

間食
(おやつ)
編



チャートの使い方

紹介している、身近な間食(おやつ)に含まれる糖質量は一般的な目安で、

 1個 = 糖質4gで換算しています。

食事は特定の栄養素に偏ることなく、バランスよく摂取することが望ましいとされています。

健康状態や食生活、ライフスタイルなどそれぞれの生活に合わせて、

間食(おやつ)を上手に取り入れる際の参考のひとつとしてご利用ください。

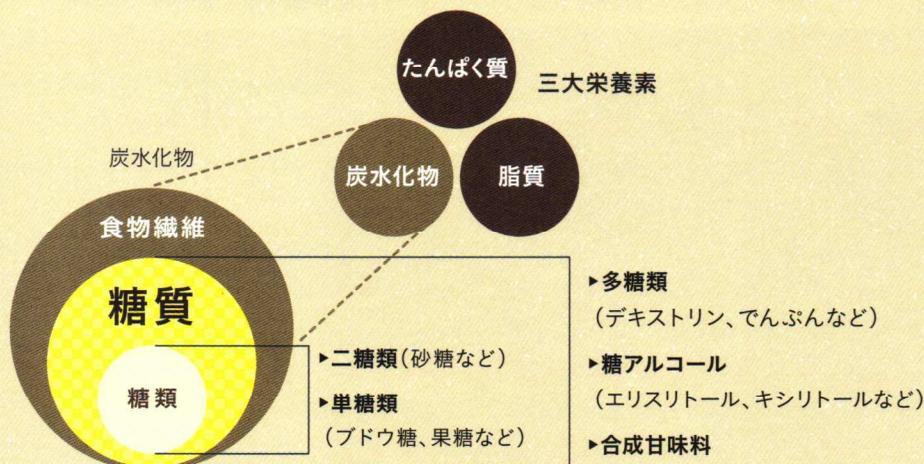
糖質って何？

「糖質」とは、私たちの生命維持に欠かせない三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の1つ「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものの総称です。

穀物・いも類に多く含まれ、体や脳の活動エネルギー源となります。

しかし糖質を摂り過ぎると血糖値(血液に含まれるブドウ糖の濃度)が急上昇し、過剰となった糖質を中性脂肪に変えて体内にため込むため、肥満の原因となります。

このため、適切な摂取を心がけることが大切です。



糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

甘みと血糖マネジメント

砂糖の主成分であるショ糖の摂取量が多いほど、2型糖尿病の発症リスクを高めることが分かっています。それだけでなく、血中コレステロールや中性脂肪の増加、血圧の上昇など、心血管疾患のリスクを高めることが報告されています。こうしたリスクも踏まえ、ショ糖で甘みをつけたジュースやショ糖を多く含むお菓子はなるべく控えるようにしましょう。ショ糖の摂取

量を抑えるために、人工(合成)甘味料などの非栄養甘味料をうまく活用することも一案です。体重や血糖の低下が期待されます。ただし、過剰な摂取は控えてください。また、果物は糖質(果糖)を多く含みますが、食物繊維が豊富なので、1日100g以内であれば血糖や中性脂肪の値が改善し、体重増加も引き起こさないとされていますので、おすすめです。

栄養素の算出方法は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告の「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に準じています。成分表に記載のない食品に関しては、公開されている市販製品のデータを参考にしていきます。

栄養計算：田中由美(管理栄養士)

LSF-109(2) (JL)
2022年3月作成
65996



大正製薬株式会社

