

# 糖分の取りすぎにご用心！！！！

## ●糖分ってどんなもの??

「糖質」はごはんやパン、イモ類、甘いお菓子や飲料などに含まれ、消化・吸収されてエネルギーとして使われる他、脂肪をエネルギーとして使うのを助けます。糖質が不足すると疲労感がでたり集中力が落ちてしまう一方、過剰にとると残った糖質は中性脂肪として蓄積されてしまいます。



## ●糖分を摂りすぎるとどうなる??

糖分を摂りすぎると糖尿病や生活習慣病になりやすくなります。また、糖質は消化の際ビタミンB1やカルシウムなどの栄養素を必要としますが、糖分を摂りすぎるとこれらの栄養素も大量に必要となるため不足してしまいます。

## ●1日に必要な糖質摂取量を知ろう！

【運動時、体重1kgあたりの糖質の必要摂取量の目安】

- 低強度のトレーニング：5～7g/kg体重/日
- 中～高強度の持久性運動：7～12g/kg体重/日
- 強度の高い運動を1日に4～6時間：10g～/kg体重/日
- 活発な活動なし：約2.4g/kg体重/日

例えば…

体重70kgの人が中～高度の持久性運動をした場合490g～840g必要となる。

## ●普段食べたり飲んだりするものの中に糖分がどれだけ入っているか知ろう！



166kcal 19.8g	77kcal 9.4g	118kcal 20.8g	134kcal 24.8g	134kcal 16.0g
68kcal 16.4g	69kcal 16.2g	66kcal 13.3g	50kcal 11.5g	25kcal 6.0g
180kcal 45.0g	65kcal 16.0g	74kcal 18.5g	19kcal 4.8g	13kcal 4.6g

●糖質を多く含む主な食品

ごはん 55g お茶わん1膳	食パン 27g 1枚(6枚切り)	ラーメン 70g 1玉
うどん 78g 1玉	バナナ 29g 1本	おにぎり 39g 1個(コンビニサイズ)

※「正しく知る糖質制限食」(編著=NPC)法人日本ローカーボ食研究会から作成

## ●糖分の摂りすぎを防ぐには・・・

- ・甘いものを身の回りに置かない・フルーツやサツマイモなど自然の甘味のをしっかりかんで食べる
- ・外食やコンビニを控える・玄米や豚肉、野菜中心の食生活をする

☆我慢すぎるとやけ食いの原因になるので、自分ルールを決めて糖分の摂りすぎに注意しましょう！！！！