

# 炭水化物（糖質）を知ろう！

「糖質 50%オフ」、「糖質 0g」、「糖類 0ゼロ」という表示を見かけたことはありませんか？ ここ数年、糖尿病、ダイエット、健康のためにと、炭水化物（糖質）への関心が高まっています。



## 【炭水化物、糖質、糖類とは？】

【糖質＋食物繊維】を炭水化物といいます。糖質とは多糖類、単糖類、二糖類、糖アルコール、合成甘味料のことで、そのうち単糖類と二糖類を糖類といいます。

### 炭水化物

#### 糖質

- 多糖類（でんぷん、オリゴ糖、デキストリンなど）
- 単糖類（ブドウ糖、果糖）
- 二糖類（砂糖、乳糖、麦芽糖）
- 糖アルコール（キシリトール、エリスリトール、ソルビトールなど）
- 合成甘味料（アスパルテーム、ステビア）

#### 糖類

+

#### 食物繊維

## 【炭水化物(糖質)はどんな食品に多く含まれているのでしょうか？】

### 【毎日食べる、主食となるもの】

ご飯、パン（菓子パン含む）、うどん、そば、ラーメン、焼きそば、そうめん、スパゲティ、もち、おはたき など



### 【菓子・ジュースなど】

和菓子、せんべい、スナック菓子、アイス、ケーキ、プリンなどの洋菓子、ジュース（100%果汁、野菜ジュース、乳酸菌飲料、炭酸飲料、スポーツドリンクなどを含む加糖飲料）



### 【いも類・果物類・その他小麦粉製品など】

じゃがいも、さといも、やまいも、さつまいも、かぼちゃ  
バナナ、りんご、みかん、柿、ぶどう、すいか などの果物類全般  
小麦粉製品（お好み焼、餃子、フライ、かき揚げ、マカロニ）とうもろこし、春雨、くず湯、ビール、日本酒 など



炭水化物は身体を動かすエネルギー源として重要な役割を果たしていますが、余分に摂りすぎると血糖値を上昇させ、体重が増加する原因となります。大切なのは、炭水化物を**摂る量・摂る頻度・摂る時間**です。「夕飯後のお菓子は止める」、「炭水化物を多く含むおかずを食べる時は、その分ご飯を減らす」など、できるところから注意してみましょう。まずは食品パッケージに表示されている栄養成分表示を見てみましょう！



## 【あなたのご飯(主食)の適量はどれくらい??(18~74歳の方)】

身長別に、「活動量が普通の人」の、1日に必要なエネルギー量と1食あたりのご飯量を示しました。「活動量が多い人」はもう少し多く、「活動量が少ない人」はもう少し少なくなります。

自分に必要な1食あたりのご飯量と、その中に含まれる炭水化物量を覚えましょう!


身長(cm)	1日に必要なエネルギー(kcal)	1食あたりのご飯量(g)	1食あたりのご飯量に含まれる炭水化物量(g)	標準体重(kg)
140	1300	90	33	43
145	1400	100	37	46
150	1500	110	41	50
155	1600	120	44	53
160	1700	130	48	56
165	1800	150	56	60
170	1900	160	59	64
175	2000	170	63	67
180	2100	180	67	71
185	2200	190	70	75

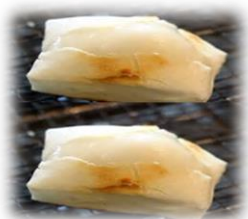
おにぎり  
1個分

※ご飯の量は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に示されている炭水化物目標量である、炭水化物エネルギー比率(50~65%)の下限(50%)を用いて算出しています。おらずに含まれる炭水化物を1食あたり20gで計算しています。

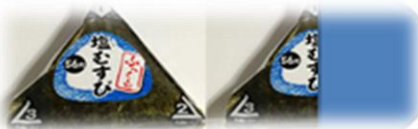
※「身体活動が普通の人」とは、座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位の作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等を含む場合をいいます。

普段よく食べる食品に含まれる炭水化物量をチェックし、  
ご飯に置き換えるとどのくらいなのか確認してみましょう!

1食当たりご飯100g(炭水化物37g)  
のA子さんの場合 



もち2個(100g)  
炭水化物 約50g



ご飯約140gに相当  
(コンビニおにぎり1.5個分)

餅2個で炭水化物50gかあ。  
私には少し多いけど、午後から  
畑仕事をするから食べちゃおう!



あんパン1個  
炭水化物 約70g

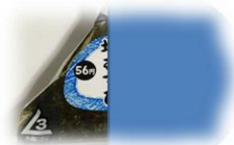


ご飯 約190g に相当  
(コンビニおにぎり 約2個分)

さすがにあんパン1個は多いよね。  
半分残せば炭水化物35gで  
ギリギリセーフ。



干し芋1枚30g  
炭水化物 約20g



ごはん 50g に相当  
(コンビニおにぎり半分)

干し芋1枚で炭水化物20g!?  
「2枚食べてご飯をやめる」か、「1枚食  
べてご飯を半分食べる」か悩むなあ。