

げんき通信

糖のおはなし

食品中のさまざまな栄養素のうち、エネルギー源となる糖質、タンパク質、脂質を三大栄養素と呼びます。その中で、糖質は1gにつき約4kcalのエネルギーになりますが、エネルギーに変換される過程でほとんど老廃物を出さないうえ、無駄のないエネルギー源といわれています。糖質は分子の大きさによって小さい方から単糖類(ブドウ糖や果糖など)、二糖類(砂糖、乳糖、麦芽糖など)、多糖類(でんぷん、食物繊維など)の三つに分類されます。

糖質は肝臓でグリコーゲンに合成されて貯蔵エネルギーにもなります。また、ホルモンやDNAなどの材料としても重要です。食物繊維は腸内環境を整えたり、血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールや有害物質を吸着して排泄したりと、生活習慣病予防に役立ちます。

糖質が不足するとエネルギー不足になり、疲労感や脱力感が起こります。脳が利用できるエネルギー源はブドウ糖だけなので、蓄えておくことはできないので、補給されない意識を失うこともあります。疲

糖質が不足すると
エネルギー不足になり、疲労感や
脱力感が起こります。



れた時に甘い物を食べるといいのは、ブドウ糖を短時間で補給できるからです。ただし、短時間で血糖値を上昇させる砂糖類は脂肪となつて蓄積されやすいため、注意が必要です。一方、穀類に含まれるでんぷんは分解されて糖になるのに時間がかかるため、即効性のエネルギー補給源ではありませんが、体脂肪にはなりにくいので、摂取エネルギーのうち、50〜60%はでんぷんから摂ったほうがいいと考えられています。

バランスの良い食事が大切

糖質がエネルギーに変わるにはビタミンB群が必要で、穀類の場合、ビタミンB1は胚芽や外皮に多く含まれており、精製度が低いものを食べるとより効率的です。そのビタミンB群が活性化するには各種のアミ



< 中の小路店薬剤師 / かわもと >

C O L U M N

げんきコラム

元気に秋を迎えましょう!

今年も猛暑が続きましたね。寝苦しくて睡眠不足になったり、食欲不振になったり…とつらい思いをした方も多いのではないのでしょうか?これから少しずつからだは回復していくには、休養と栄養が必要です。ウォーキングやガーデニングなど、夏の間はあまりしなかつたことを少しずつ始めてみませんか?栄養補給にはバランスのよい食事がいちばんですが、夏の疲れを早めに取りたい方にはアミノ酸飲料がおすすめです。試飲できますので、店頭でお尋ねください。



処方せんはぜんぶ
「< ぼ薬局 >に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

オリゴ糖…消化吸収されにくいいためエネルギー源になりにくく、腸内の善玉菌(ビフィス菌など)を増やす働きがあるため、腸内環境を整えます。摂り過ぎるとおなかゆるくなります。

はちみつ…もともとブドウ糖と果糖に分かれているために砂糖より吸収されやすく、カロリーは砂糖より低めで甘味は強めです。

黒砂糖…サトウキビから作られ、カルシウムは白砂糖の240倍、鉄は47倍、ビタミンB1やB2なども含みます。

白砂糖…主成分のショ糖は体内で分解されてブドウ糖と果糖になります。エネルギー源になる以外はほとんど栄養素を含んでいません。グラニュー糖もほぼ同じですが、製法の違いで甘味が控えめです。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

< ぼ薬局 >

● 県庁通り店 ☎23-4550

● 中町店 ☎26-2817

● 木原店 ☎24-2233

● 中の小路店 ☎24-2882

● 西与賀店 ☎22-2311

● 医大通り店 ☎32-1133

● 北茂安店 ☎0942-89-1777