11月号
病院がつくった健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版
神奈川地区
皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！
川　崎　幸　病　院
みんなの健康塾ちゃんねる
秋の夜長、温かくして心地よい時間を♪
主催：一般社団法人 みんなの健康　発行：2026年11月1日

賢く糖質をとろう！

糖質オフのコツ

糖質はエネルギー源となる主要な栄養素の 1 つで、炭水化物から食物繊維を引いた残りの栄養素です。

糖質は砂糖やお菓子だけでなく、主食と言われるご飯やパンや麺などの他、野菜類ではイモ類やカボチャやトウモロコシ、調味料ではみりんやソースやケチャップなどにも含まれています。



糖質の種類

糖質は単糖類、少糖類、多糖類の 3 種類に分けられます。

「単糖類」は 1 個の糖からなるもので、グルコース（ブドウ糖）、フルクトース（果糖）、ガラクトースなどがあります。「少糖類」は、2 個の糖が結合したものを二糖類、通常 3 個～ 10 個の糖が結合したものをオリゴ糖と呼び、二糖類には、スクロース（ショ糖）、ラクトース（乳糖）、マルトース（麦芽糖）などがあります。「多糖類」は、10 個以上の糖から出来ている高分子化合物で、でんぷん、デキストリン、グリコーゲンなどがあります。

分類		種類
単糖類		グルコース（ブドウ糖）・フルクトース（果糖）・ガラクトース
小糖類	二糖類	スクラロース（しょ糖）・ラクトース（乳糖）・マルトース（麦芽糖）
		オリゴ糖
多糖類		でんぷん・デキストリン・グリコーゲン

糖質が不足すると、エネルギー不足になり疲労感におそわれるなどの影響が出ることもあります。また一方で、過剰に糖質が摂取されると、高血糖を招いたり、脂肪となって蓄積されることになります。
つまり**糖質は多すぎても少なすぎても、体にとって良くない影響を及ぼします。**
このことは、どのような食品成分でも同様に言えることです。

糖質オフのポイント

糖を選ぼう！

前述のように『糖質』といっても『糖』には様々な種類があります。全ての糖質を削るのではなく、自身の目的に合わせた糖質オフを行うことが大切です。

血糖値が気になる方

血糖値が気になる方は血糖値の急上昇に繋がる『しょ糖』と『ぶどう糖』をオフ。
しょ糖はいわゆる砂糖のこと。しょ糖とぶどう糖は吸収が早く、血糖値が上がりやすくなるので注意が必要です。
特にお菓子類やジュース類を習慣的に摂取するのは控えましょう。

肥満が気になる方

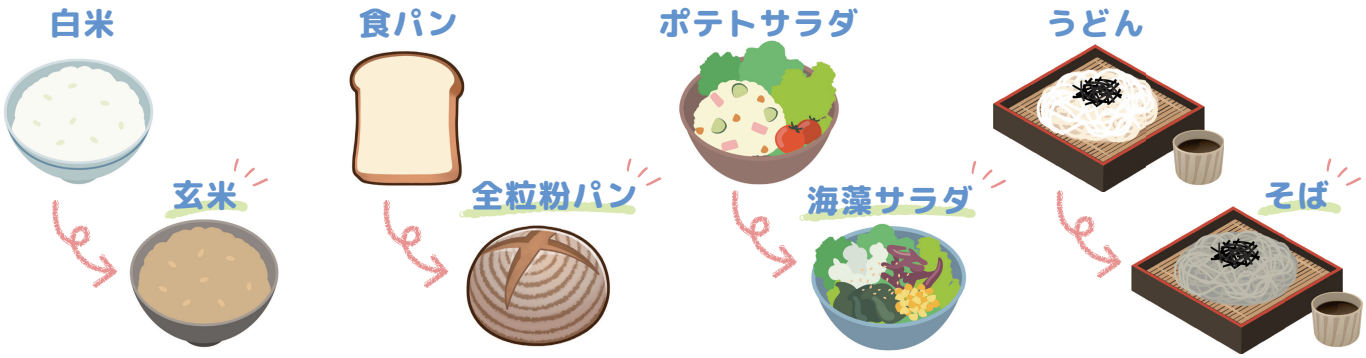
肥満が気になる方は『しょ糖』と『でん粉』をオフ。菓子やジュースと比較すると穀類やいも類に含まれる『でん粉』は血糖値の上昇は比較的緩やかですが、摂取量が多くなるとエネルギーの過剰につながりやすいです。
また、くだものに含まれる『果糖』にも要注意。**『果糖』は摂りすぎると肥満の原因になります。**

おすすめの糖質は『オリゴ糖』。消化・吸収されにくく、血糖値の上昇は緩やかです。調味料として砂糖の置き換えなどにおすすめです。



食物繊維は意識的に摂取を！

血糖値が気になる方も、カロリーや肥満が気になる方も、食物繊維は意識して摂取しましょう。食物繊維を摂ることで食後高血糖を防ぐだけでなく、腹持ちが良くなり、満足感が得られます。
白米よりは玄米や麦ごはんを、食パンよりも全粒粉パン、サラダはマカロニやいも類のサラダは避け、海藻サラダやキャベツやニンジンなど食物繊維が豊富な野菜がメインのサラダを選ぶようにしましょう。



監修：川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします
本紙のお申込み、その他お問い合わせ
☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）