



炭水化物の話

今年も新米の季節がやってきました。
外旭川病院では10月9日から新米の提供が始まっています。



お米の主な栄養成分は炭水化物。
炭水化物はタンパク質、脂質とともに3大栄養素といわれ、体の中でぶどう糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

炭水化物は体内の消化酵素で消化できる「糖質」と、消化されない「食物繊維」に分けられます。

糖質は腸から吸収されて、脳や筋肉など体の細胞が活動するためのエネルギー源になります。炭水化物の主な役割は、脳など通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できない組織にぶどう糖を供給することです。

食物繊維は水にとけやすい水溶性食物繊維と、水にとけない不溶性食物繊維があります。どちらも腸内環境改善に役立ちます。

不足するとどうなる？

糖質が不足すると脳や神経に栄養が行き届かなくなるため、判断力が鈍くなったり、注意力が散漫になってきたりします。

摂りすぎると？

過剰摂取された糖質は脂肪として体内に蓄えられ、肥満、脂質異常症、糖尿病のリスクになります。



どのくらい摂ればよいのか

厚生労働省の日本人の食事摂取基準2020では1日の必要エネルギー量の50～65%を炭水化物で摂ればよいことになっています。

たとえば1日の必要栄養量が2000kcalの人は1000～1300kcal。糖質は1gあたり4kcalなので、250～325gになります。

炭水化物は、主食となるご飯、パンのほか、イモ類や果実類、砂糖、甘味類などに多く含まれています。ご飯100gには37.1g、6枚切りのパン1枚は27.8gの炭水化物量です。

炭水化物はエネルギー源として大切な栄養素、食事の中でバランスよくとりたいですね。農林水産省からは「食事バランスガイド」が出ていますので、参考にしてみてください。



地産地消



当院で使用している秋田産の食材の一部をご紹介します。

米

- ・・・秋田県産あきたこまちを使っています。
左で紹介した炭水化物以外にも、タンパク質やミネラルを含んでいます。

梨

秋田市
男鹿市

- ・・・90%近くを占める水分とカリウムの作用でナトリウムの蓄積を防ぎ、高血圧を予防します。
栄養素に特記すべきものは少ないですが、抗酸化性の高いリンゴ酸やクエン酸、タンパク質分解酵素のプロテアーゼなどの成分を含みます。



春菊
秋田市



- ・・・ビタミンA・B群・E・β-カロテン、カルシウム、鉄など、食生活で不足しがちな栄養素が充実しています。
春菊にはビタミンCが少なめなので、ビタミンCを補うことでβ-カロテンやビタミンEの抗酸化力がパワーアップします。



10月の選択食



10/6 常食軟食の方に選択食を提供しました。

焼きそば



チャーハン



～編集後記～

病院近くの桜並木が紅葉して、秋だなあと季節を感じています。
気温も下がってきたので暖かくしてすごしたいですね。

藤田

