



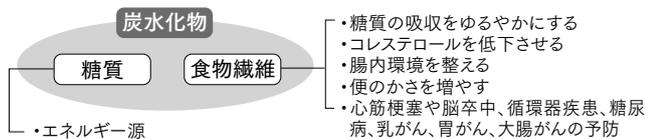
管理栄養士
榎 玲里

炭水化物の賢い選び方・食べ方を知ろう

炭水化物というと、太りそう、摂りすぎると糖尿病になりそう、などマイナスなイメージがあるかもしれません。でも、炭水化物を適量摂ることは、妊娠しやすい身体づくりのためにも、また、妊娠した際の母子の健康のためにも欠かせません。今回は、混同しやすい炭水化物と糖質、糖類の違いについて、また、健康を害さない炭水化物の摂り方についてお伝えします。

ご存じですか？炭水化物と糖質の違い

炭水化物は糖質と食物繊維の総称です。糖質は主に小腸で吸収されて身体を動かすエネルギー源となりますが、食物繊維は消化吸収されず、糖質の消化吸収のスピードを遅らせる等の働きがあります。



糖質の中でも摂り方に注意したい糖類

身体を動かすエネルギー源となる糖質は、主に単糖類・少糖類・多糖類の3つに分類されます。糖質の中でも、摂りすぎに最も注意が必要なのは単糖類です。控えめにしましょう。

主な糖質の分類

単糖類(糖類)	菓子やジュース、調味料、加工食品などに含まれる糖分
少糖類(オリゴ糖)	大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにくなど
多糖類(デンプン)	いも、ごはん、パン、麺など

食後の血糖上昇をゆるやかにする！炭水化物の賢い食べ方

健康だと多くの糖質を摂っても血糖値は正常範囲が保たれますが、摂り方によっては食後の高血糖を引き起こす可能性があります。不妊の原因にもなるので注意が必要です。以下のポイントを抑え、炭水化物の摂り方を工夫することで血糖値の急激な上昇をおさえることができます。

① 炭水化物の摂りすぎに気を付ける

丼物やカレーなどは炭水化物を摂りすぎてしまう傾向にあります。体格や活動量により異なりますが、以下の表を参考に、炭水化物だけでお腹を満たさないように気をつけましょう。

一食あたりの目安量(活動量が少ない方)

	ごはん	食パン	パスタ(乾麺)
男性	200g	6枚切り2枚	80g
女性	150g	4枚切り1枚	60g

参考文献：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」/厚生労働省「e-ヘルスネット」食物繊維の必要性と健康/Shishshbor F, et al. Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses: a systematic review and meta-analysis of clinical trials. Diabetes Res Clin Pract. 2017 May;127:1-9./厚生労働省「食事バランスガイド」について

② 食物繊維が多く含まれる、精製度の低い穀物を選ぶ

炭水化物の中でも白い穀物は、精製されて食物繊維が多く含まれている外皮や胚芽が取り除かれてしまっています。以下のような穀物を選ぶことで食物繊維の摂取量を増やすことが出来ます。

ごはん	玄米・発芽玄米・分づき米・胚芽米・雑穀米など
パン	全粒粉パン・玄米パン・ライ麦パン・胚芽パンなど
麺	そば粉の含有量の多いそば(10割そば・ニハ蕎麦)・全粒粉パスタなど

③ 野菜、海藻、きのこから食物繊維を摂る

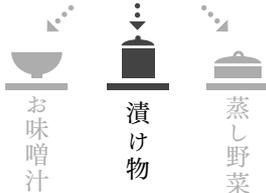
野菜、海藻、きのこ類には食物繊維が含まれています。炭水化物と一緒に摂ることで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

④ 酢を食事に摂り入れる

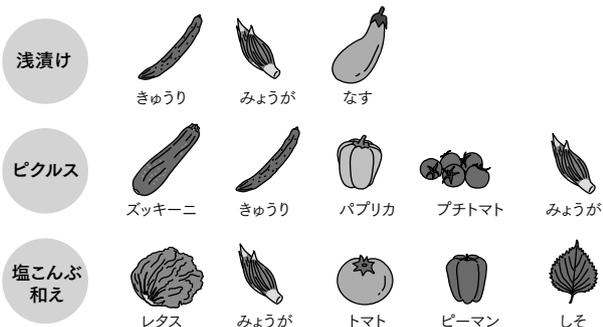
酢には食後の血糖値の上昇を緩やかにする可能性があると言われています。食事の際の飲み物に酢を入れたり、酢の物を摂り入れたりするのも良いでしょう。

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



浅漬け野菜は、サラダに比べて調理油を控えながら、塩分による浸透圧で量が減るのでたくさんの量を摂ることが出来るのがよいところ。また、炭水化物と一緒に摂ることで、血糖値の上昇をおだやかにしてくれる効果も期待できます。



* 塩分が濃くならないように、漬ける時間を短くしたり、調味料の量を控えめに、塩辛くならないように気をつけましょう。

夏は生で食べても美味しい野菜が多く出回りますね。暑い時期に火を使わないで調理ができる生野菜料理のレシピは知っておくと便利です。浅漬け野菜は作り置きが可能なので、多めに作って常備しておきましょう。