

11月は糖尿病予防月間

栄養学では糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたものです。
糖類とは糖質から多糖類・糖アルコールを除いたもので、砂糖や果糖など単糖類・二糖類のことです。

☆町田市民病院栄養科 食育目標

“楽しく食べて笑顔☺元気！”

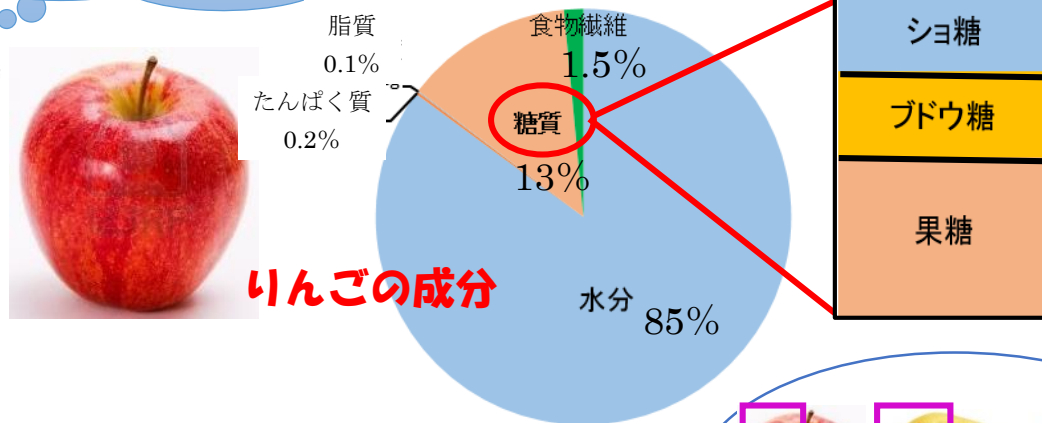
糖尿病予防のために

- よく噛んでゆっくり食べる
早食いは、血糖値を急激に上昇させます。
- 野菜から先に食べる
食事の最初に食物繊維の多いものを食べると血糖値の上昇を抑えられます。

炭水化物	糖質	糖類	種類	成分名 (多く含まれる食品)	特性
		糖類	単糖類	ブドウ糖	小腸ですぐに吸収されてエネルギーになります。余分に摂取したブドウ糖は中性脂肪として蓄積されます。
				果糖 (果物、はちみつ)	肝臓で代謝されるので直接血糖上昇には影響ありませんが余分に摂取した果糖は中性脂肪として蓄積されます。
			二糖類	ショ糖 (砂糖) 麦芽糖 (水あめ) 乳糖 (牛乳)	単糖類が2つ連なったものです。体内で単糖類まで分解されて小腸ですぐに吸収されてエネルギーになり、血糖値を上昇させます。
			多糖類	でんぷん (穀物、イモ類)	単糖類が多く連なったものです。消化・吸収は単糖類に比べてゆっくりなため腹持ちがよいです。
			糖アルコール	キシリトール (ガム) エリスリトール (メロン、梨、ワイン)	小腸ではほとんど吸収されないため血糖値上昇やインスリン分泌への影響がほとんどありません。
			食物繊維	水溶性食物繊維 不溶性食物繊維	人の消化酵素では消化することのできない成分で糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の上昇を抑えてくれます。

果物の糖類は果糖のみ??

いいえ! 果糖・ブドウ糖・ショ糖が含まれています。



では次の A~D の4つのグループは
①ショ糖を多く含む果物 ②ブドウ糖を多い含む果物
③果糖を多く含む果物 ④3つの糖が同じくらい含まれる果物のどれに当てはまるでしょうか?
答えは左下に

果物は、水分と糖質を多く含んでいますが、ビタミンやミネラルも含んでいます。一日の目安量は、下記となります。太り気味の方や中性脂肪値が高い方は、食べすぎ注意です。

<p>A</p>	<p>B</p>	<p>C</p>	<p>D</p>
----------	----------	----------	----------

答え A...③ B...① C...④ D...②