



# 栄養だより



平成 28 年 1 月 No. 248

由良病院 栄養科

あけましておめでとうございます。皆様ご容態はいかがでしょう。

今年は食品に含まれる栄養素・機能性成分について紹介していきます。



今月のテーマは「糖質」です



炭水化物のうち人が吸収することのできない食物繊維を除いた成分を糖質といいます。糖質は三大栄養素の 1 つで、エネルギー源として最も重要な栄養素です。砂糖などの甘いものだけが糖質ではありません。ごはん・パン・麺・いも類の主成分も糖質です。



## 糖質を摂りすぎると・・・

余った糖質は脂肪として蓄えられ、**肥満**や**生活習慣病**の原因となります。

また、砂糖の摂り過ぎは**虫歯**の原因にもなります。虫歯菌は、砂糖を原料として作り出した菌垢を歯の表面に付着させます。菌垢で繁殖した虫歯菌が酸を分泌し、歯のエナメル質を溶かすことにより虫歯になります。



## 糖質が不足すると・・・



脂肪やたんぱく質がエネルギー源として使われます。

体が酸性に傾き、**めまい**や**吐き気**を引き起こしたり、

筋肉量の減少による**体力低下**につながることもあります。

人の身体で最も多くのエネルギーを消費している臓器は「脳」です。

脳は寝ている間もエネルギーを消費し続けます。

そのため、朝食きちんと摂ることはとても大切です。

