



しっかり食べて 動ける体をつくろう!



日本通運健康保険組合
管理栄養士/
公認スポーツ栄養士/
健康運動指導士
高橋 直子

食事で食べた糖質は、肝臓や筋肉に“グリコーゲン”という形で貯蔵することができます。グリコーゲンは、血液中のブドウ糖が各細胞で使われ血中にブドウ糖が少なくなると、再度、ブドウ糖にもどり、血液中へ出ていきます。しかし、体がグリコーゲンとして蓄えられる量には上限があります。そのため、日々の食事で、糖質を食べることは、生きていくためのエネルギーを補充し、元気に生活するために大切なことです。体をしっかり動かすためには、しっかり食べましょう!

しかし、グリコーゲンの貯蔵量の上限以上に糖質を食べると、「グリコーゲンになれなかったブドウ糖」は、「脂肪」として体に蓄えられます。これが、「糖質を食べ過ぎると太る=体脂肪が増える」ということです。体脂肪は、ブドウ糖が分解されてエネルギーに変わるとき、一緒にエネルギーとなることができるので、“エネルギーの第二の貯蔵庫”として活躍します。しかし、体脂肪は多くなり過ぎると、異常な分泌物を出し、高血圧や脂質異常、高血糖を引き起こします。脂肪としての貯蔵は、ほどほどにしなければなりません。

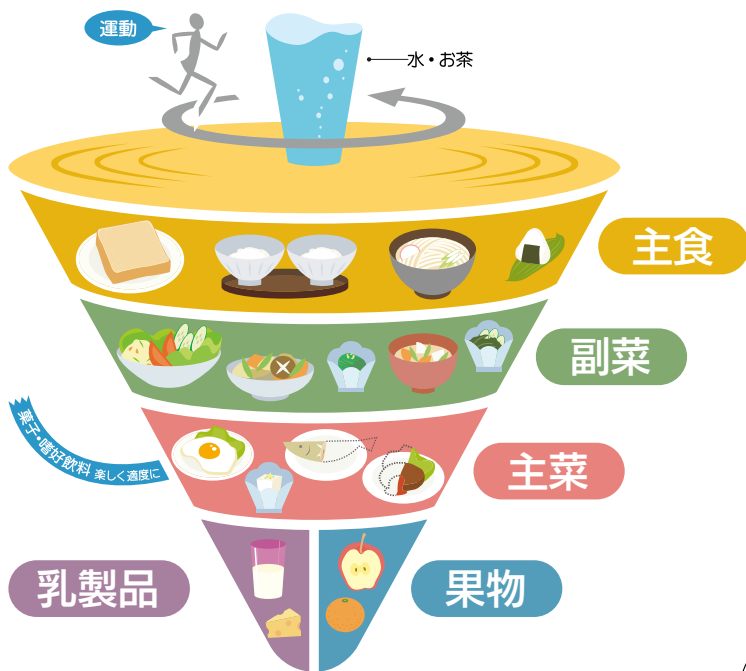


～日々の食事が必要な糖質を食べよう!～

食事バランスガイド

成人のおおよその1日の必要エネルギー量

1日に2000～2400kcalの食事量のイラストです。



厚生労働省・農林水産省決定

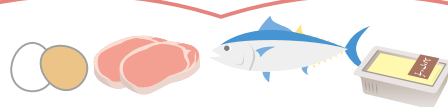
主食



ご飯・パン・麺類

主食を適量とると糖質がとれ、しっかり体が動きます! 動きやすい体で、どんどん動いて、少し貯まり過ぎた体脂肪も一緒に使っちゃいましょう!

主菜



卵・肉・魚・豆腐を主に使った料理

ブドウ糖が、バラバラになりエネルギーになるときに、ビタミンB₁・B₂・ナイアシンというビタミンが必要です。ビタミンB₁は豚肉、ビタミンB₂は牛肉や卵、ナイアシンは鶏肉・青魚に多く含まれています。

だから主菜も一緒に食べるんだね!



副菜や果物にも糖質は多く含まれています。副菜は食物繊維を多く含むので、低カロリー! 食事のときには必ず1皿(70g)以上は食べましょう! 主食の食べ過ぎ防止にもつながります。