

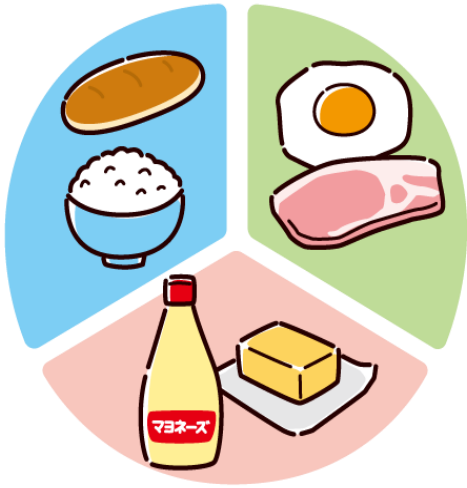
◆糖質とはいったい何？◆

食べ物には様々な栄養素が含まれます。中でも三つの重要な栄養素は「糖質」「脂質」「タンパク質」です。この三大栄養素について理解することが、肥満や糖尿病などの生活習慣を予防するうえで非常に重要になってきます。

「糖質」は、炭水化物から食物繊維を引いたものです。「ご飯やパン、うどんなどの主食、イモ類、果物、根菜類、砂糖などに多く含まれ、糖質は脳や筋肉のエネルギーとして重要な役割を果たしています。」

「脂質」は、細胞膜やホルモンの構成成分で、私たちの体にとって欠かせない栄養素です。肉の脂肪、調理用油、バター、ナッツなどに含まれます。

「たんぱく質」は、私たちの筋肉や臓器、皮膚、毛髪、爪、血液、酵素、抗体などを作る材料であり、肉や卵、大豆製品などにも含まれます。



◆糖質は最も体脂肪になりやすい◆

「糖質」が「脂質」や「タンパク質」と異なるところは、私たちの体の構成成分に使用されず、エネルギー源としてのみ使用されるということです。

食事で摂取した「摂取エネルギー」が、日常生活で消費する「消費エネルギー」を超えると、余ったエネルギーは体脂肪として蓄積されますが、三大栄養素の中で「糖質」が最も体脂肪として蓄積されやすいという特徴があります。「糖質」が体内に入ると、消化・分解され、ブドウ糖に変化し、私たちの体消費エネルギーを供給したら、将来の大きな活動に備えて、肝臓や筋肉にグリコーゲンとしてある程度は蓄えられます。その他の余った「糖質」はすべて脂肪に変化し、体脂肪として蓄積されてしまうのです。

「糖質」は、「脂質」「タンパク質」と比べて非常に吸収されやすいという点がポイントです。

「脂質」は消化に時間がかかり、「糖質」よりも吸収されにくい成分です。過剰摂取すると分解されず、そのまま腸に移動し、脂肪性下痢をきたすのです。肉類に多い「たんぱく質」も脂質を含む物が多い為、すべてが吸収されるわけではありません。

それに引き換え、「ごはんやパンに代表される「糖質」は、ほぼ百パーセントスムーズに吸収されます。エネルギー減としては優れモノなのですが、過剰摂取は全て体脂肪になる困ったものです。



◆糖質は摂らなくても大丈夫？◆

◎タンパク質と脂質には必須栄養素がある

ライオンやトフのような肉食物は、摂取する栄養素のほとんどがタンパク質と脂質ですが、健康上特に問題は起きません。雑食である人間も糖質がほぼ0で生きていけます。それは、人間にとって糖質は必須栄養素ではないからです。生きる上で欠かせない栄養素は、必須たんぱく質である必須アミノ酸、必須脂質である必須脂肪酸、ビタミンB12、タミナA、C、Dなど、ミネラル(カルシウム、リン、マグネシウム、鉄など)です。タンパク質とは二十種類のアミノ酸が連結してできた化合物ですが、そのうちの9種類のアミノ酸(リジン、ロイシン、イソロイシンなどは人間の体内で合成する事が出来ず食事からの摂取が必須です。不足すると筋肉量の減少や肌荒れ、薄毛をきたします。

また、脂質の代表的な構成成分である脂肪酸にも、体内で合成できない必須脂肪酸(αリノレン酸、リノール酸、EPA、DHAなど)があり、食事から摂取する必要があります。不足すると、細胞膜やホルモンが十分につくられなくなります。

◎糖質の代わりにされる脂質とタンパク質

一方、糖質には、必須糖質や必須ブドウ糖というものはなく、糖質のエネルギーがなくても脂質やタンパク質からエネルギーを作りだして生きていくことが可能です。

糖質は脂質やタンパク質に比べて、短時間にエネルギーを得ることができる優れものですが、人間は糖質が無くて生きていけますし、摂らないと健康は害するという証拠もないのです。

