

健康メモ

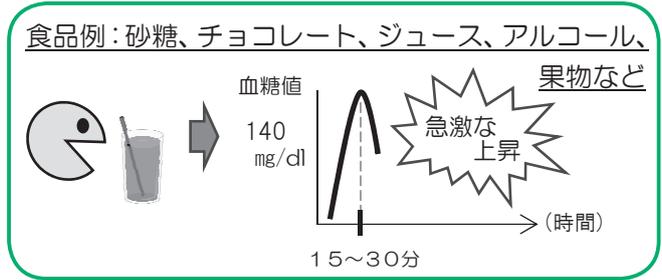
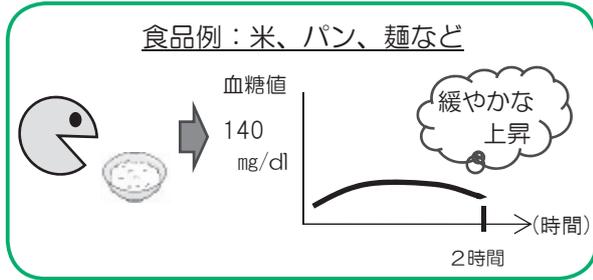
と 道民は糖質を摂りすぎている？

この時期、年末年始の忙しさや不規則な食生活で、普段よりも食べすぎや飲みすぎが重なり、間食やアルコールなどから糖を摂りすぎていませんか？

食品に含まれる糖質と体の関係について考えてみましょう。

【糖質はすべていけないのか？ ～糖は大きく2つに分けられます～】

(図1)：ごはんを食べた場合（吸収の遅い糖質） (図2)：ジュースを飲んだ場合（吸収の早い糖質）



ごはんを食べると血糖は緩やかに上昇するのに対し(図1)、ジュースを飲むと血糖が短い時間で急激に上昇します(図2)。

砂糖やジュースなど吸収の早い糖質は、からだの中で血糖を急激に上昇させることで血管を傷めます。そのような状態が長く続くと、細い血管をもつ脳や心臓、腎臓などに負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞、腎機能の低下による透析などの重大な疾患を引き起こす恐れがあるのです。

【道民は砂糖が大好き! ?】

家計調査によると道民は、吸収の早い糖質を含む食品をたくさん摂る傾向が伺えます(表)。からだに負担をかけない1日の砂糖の目安量は20gとされています。食品に含まれている砂糖の量と比較してみましょう。

表 北海道の飲食品ランキング（1年間の購入額）

食品	順位 (47都道府県中)	含まれている砂糖の量（目安）
チョコレート	1位 /47	約30g（板チョコ1枚） 
あめ	2位 /47	約4g（あめ玉1個） 
炭酸飲料	3位 /47	約60g（コーラ500ml） 
ビール	2位 /47	約10g（ビール350ml） 

家計調査（2015～2017年の平均）より

1日の砂糖の目安量は

20g

（糖尿病の方は10g）

スティックシュガー



7本分

糖質は5大栄養素の1つであり、大切な栄養素です。菓子やジュースは控えめにし、ごはんやパンといった主食から適量を摂ることが大切です。

【管理栄養士 田中 佳香】