

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

糖質を控えすぎると…

近年、糖質ゼロや糖質オフなどのワードを耳にすることが多くなり、糖質は悪いという印象があるのではないのでしょうか？糖質は全身のエネルギー源で、健康的に生きる為にはなくてはならない栄養素です。過度な制限は健康を害する可能性もあるのです。



糖質を控えすぎると…

■集中力や思考が低下し、疲れやすくなる

脳的主要エネルギー源はブドウ糖（糖質）。不足すると、集中力や思考が低下します。身体へのエネルギーが不足すると、体力が落ち、疲れやすくなります。

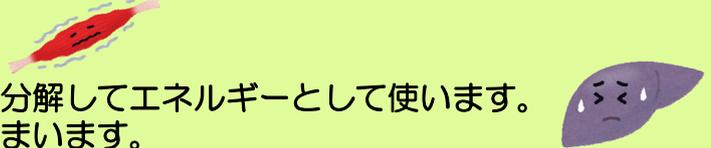


■体が酸性に傾く

糖質が不足すると、脂肪を分解してエネルギーとなるケトン体を作ります。これは酸性の物質で、そのまま放置すると嘔気や嘔吐、意識障害や昏睡、最悪の場合は死に至ることもあります。また、口臭や体臭の原因にもなります。

■筋肉のたんぱく質が分解される

糖質が不足すると、筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーとして使います。筋肉量が減ると、基礎代謝も低下してしまいます。また、たんぱく質を分解すると有害なアンモニアも同時に生成され、これを無毒化する為、肝臓に負担がかかります。



■食物繊維の摂取量低下

炭水化物は、糖質と食物繊維を合わせた総称です。糖質を含んだ炭水化物を控えると、炭水化物に含まれている食物繊維や水分の摂取量も減ります。

糖質を過剰に摂取すると、エネルギーとして代謝されずに中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の引き金にもなります。何事も極端な摂取や制限はよくありません。バランスの良い食事を心がける、適度な運動習慣をつけるなど、規則正しい生活を心がけることが健康的な体づくりへの第一歩となります。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539