

三大栄養素 炭水化物編

～ご飯を抜くと太る!?!低炭水化物は良いのか～

“ちから”になる

炭水化物
1g = 4kcal
(ブドウ糖)



“からだ”をつくる

タンパク質
1g = 4kcal
(アミノ酸)



“ちから”になる

脂質
1g = 9kcal
(脂肪酸)



三大栄養素

五大栄養素

ビタミン



ミネラル
(微量元素)



“ちから”をつくるのを助ける・からだの調整

みなさん、ごはん”を抜くと痩せると思っていますか??

実はエネルギー不足となり太りやすい体質になってしまいます。

今回はエネルギー源である“ごはん”の栄養素である炭水化物（糖質+食物繊維）について見ていきたいと思います。

炭水化物は三大栄養素とも言われており最も重要な栄養素の一つです。

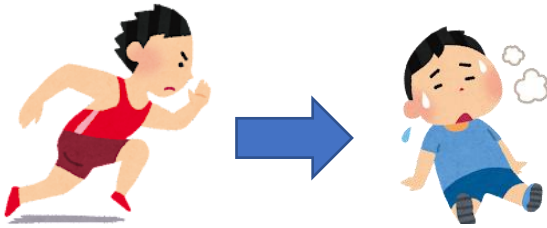


炭水化物（糖質+食物繊維）は筋肉を動かす時や脳のエネルギー源です。

不足するとエネルギー不足となり筋肉や腸管の異化亢進が起こりサルコペニアやフレイルになってしまいます。



なぜ“ごはん”が必要なのか??



単糖類は、エネルギーとしての瞬発力がありますが持久力がありません。
イメージとしては100mは走れるがマラソンは走れません。
これに対し、炭水化物は持久力があるのでマラソンも走れます。
日常生活では、スタミナが必要なので炭水化物が必要となりますね。

ちなみに・・・



昨今流行りの低炭水化物ダイエットや
ロカボなどは体だけでなく脳もスタミナ切れ
を起こしてしまいます。言うならば、スター
トライン立った時点でフラフラです。
また、ヒトには筋肉を壊してエネルギーを作
り出す働きが備わっています。
そのため、口から摂取されなければ、筋肉が
破壊され代謝が落ちてしまいます。
いわゆる、**太りやすい体質**になってしまいます。

炭水化物（ご飯）は、しっかり食べましょう!!