

糖(炭水化物)の知識

1月15日 NO.365 神田 大陽

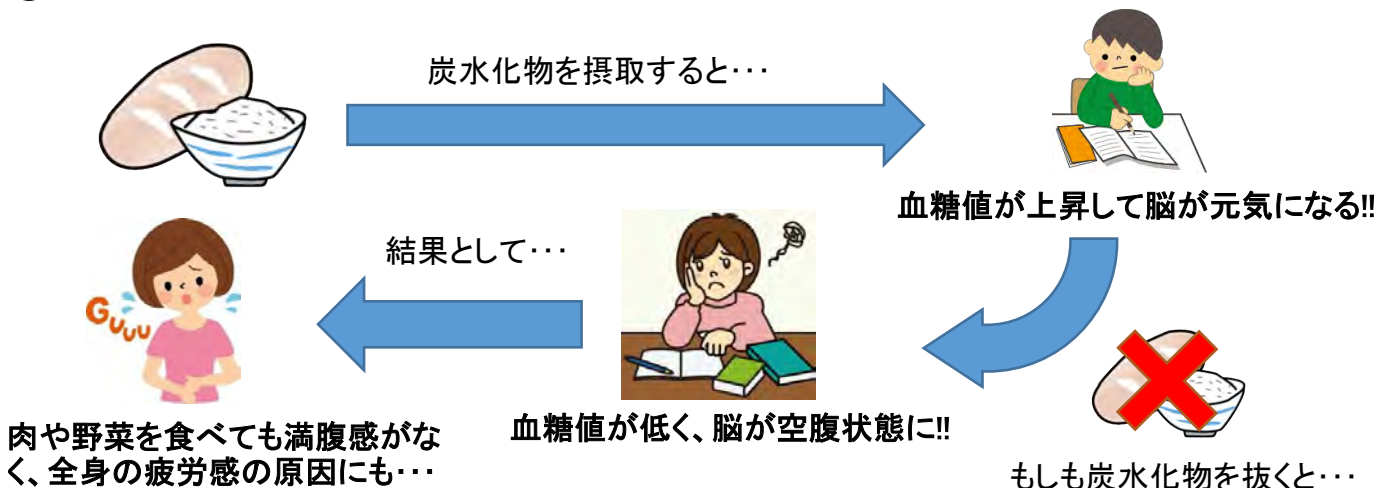
年末年始にはおいしいものをたくさん食べた方も多いと思います。私自身も**少しばかり**増量してしまいました…。365回目のアスパーク便りはダイエットの敵なのか、味方なのか!?糖(炭水化物)に関して、神田大陽が語りたと思います。

1.炭水化物抜きダイエットの恐怖

① 炭水化物とは？



② 炭水化物の役目



2.「ゼロ」のリスク

① 糖類ゼロなのになぜ甘い？



糖質ゼロだけど…

「ゼロ」という名の飲料が店頭で並ぶようになって久しいですが、糖類ゼロなのに甘い飲料がありますよね？なぜ甘いのかというと、**人口甘味料**なるものが含まれているからです!!

② 人口甘味料が曲者!!

人口甘味料を摂取するとどうなるのでしょうか。体内では「甘いもの＝糖」と認識して働きます。しかし、**人口甘味料は糖ではありません!!**やがて、糖を摂取したと騙された体内では血糖値が必要以上に上昇しやすくなってしまいます。そうすると痩せにくいだけでなく、糖尿病などのリスクが高まる体質になってしまいます。

3.15分ルール

① 糖(炭水化物)を摂取すると…



先述のとおり、糖(炭水化物)を摂取すると、脳が元気になります。しかし、摂取しすぎると血糖値が上昇し過ぎて、糖尿病のリスクも高まります。そのリスクを軽減させるために、体内では**インスリン**という血糖値の上昇を抑制する物質が分泌されます。ちなみに人工甘味料はインスリンの分泌を抑制します。

② 急激に食べてしまうと…



脳が空腹状態の中で、急激に糖(炭水化物)をたくさん食べると、急激な変化にインスリンが大量に分泌されます。つまり、消化吸収される前に血糖値が下がり、たくさん食べた割にお腹が満たされなくなります。結果として、過食に陥りやすくなります。

③ 15分が糖(炭水化物)が吸収されるまでの時間!!



糖(炭水化物)は吸収されるまで、大体にして**15分**かかります。このことを踏まえると、最初の15分はゆっくり食べるように意識するとインスリンの過剰分泌も防ぐことができ、過食の懸念も少なくなります。

4.糖新生

① 糖の使い道



糖はどこで使われる？



主に脳や筋肉で使われる!!

② 糖の不足

糖(炭水化物)が不足すると脳が空腹状態になります。一方で筋肉にはどのような影響が出るでしょうか。



筋肉に糖が不足すると簡単に言えば**共食い**が始まります。筋肉は常に作られ、壊されています。この作る過程で材料(糖)が不足すると代わりになるもので補おうとします。つまり、筋肉を作る(維持する)ために別の筋肉を材料として壊していきます。これを**糖新生**といいます。筋肉が壊されたら代謝の低下、運動レベルの低下などのリスクが大きくなることは言うまでもないですね。

5.結論

糖は筋肉や脳の大切な栄養源であり、人間には欠かすことのできない栄養です。確かに摂りすぎは体重が増量する原因にもなりますが、節制のしすぎも健康を害したり痩せにくい体質になる原因にもなります。日々適切な食事と健康的な生活をこころがけていきましょう!!