



# 脳にも筋肉にも糖質は必要!

## 間違った糖質制限にストップ

〈「すこやか健保」より抜粋〉

自己流で糖質ダイエットを実践している人も多いのではないのでしょうか? でも、糖質=悪というのは間違った認識。からだを動かすために必要な糖質について、正しい知識を身につけましょう。



監修: 新生 暁子 (管理栄養士、スポーツ健康科学博士)



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう  
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう  
○医療費控除を受ける時に必要になります。

### 1 最も糖質を必要としているのは「脳」

3大栄養素である、炭水化物・タンパク質・脂質の中で、最も効率よくエネルギーになるのが炭水化物。炭水化物は糖質と食物繊維でできており、糖質はからだを動かすために必ず必要な栄養素です。

糖質は、からだの中に入ると「グリコーゲン」という形で肝臓と筋肉中に蓄えられるほか、グリコーゲンを分解した「グルコース(ブドウ糖)」が血液中に「血中グルコース(血糖)」として溶け込みます。これらのグリコーゲンとグルコースが、からだを動かすためのエネルギー源になり、足りなくなると、ぼんやりしたり、ひどい場合は意識がなくなるなど低血糖状態に陥ってしまいます。

糖質を最も必要としているのは「脳」。呼吸や心拍など、人間の生命維持を司る脳は、睡眠中も活動を続けており、1日に消費する全エネルギーの18%を消費するといわれています。その脳のメインのエネルギー源は、糖質です。

また、糖質が不足するとからだは、糖質だけでなく筋肉成分であるたんぱく質を分解してエネルギーに交換しようとするため、トレーニングをしても筋肉量を増やせません。筋トレで成果を出すためにも、糖質は必要なのです。

### 3 糖質を摂って夏バテ予防!

糖質を含む食品で代表的なものは、主食の米や小麦。さつまいもやじゃがいもなどのイモ類、バナナなどの果物にも糖質は多く含まれています。たとえばビタミンB群など、糖質の代謝を助ける栄養素を含む食品と組み合わせると、効率よくエネルギーに変えてくれます。うなぎやレバー、緑黄色野菜、納豆や乳製品もおすすめです。

とくに食欲が落ち気味な夏場は、エネルギーを確保しやすい糖質をしっかり摂ることが大切です。そうめんやお茶漬けなど、簡単に食べられるもので、きちんと摂ることを心がけましょう。

### 2 なぜやせる? 糖質制限ダイエットの仕組みに注意

まず、糖質制限ダイエットの仕組みについて解説します。糖質は1gにつき、必ず3gの水がセットになっています。つまり、1gの糖質を減らしているだけなのに、トータルで4g減ることになります。なので、短期間で簡単にやせるのです。しかし、糖質制限をやめると逆に、1g摂ったつもりでも4gずつ増え、思ったよりも早く元の体重に戻ってしまいます。それに糖質が不足するとからだは「溜め込みモード」になりやすく、リバウンドしやすくなってしまいます。

加えて、3大栄養素をエネルギーとして代謝させるには、ビタミンやミネラルなどが必要です。たとえば野菜ばかりの食事では、いくら火をつけて燃やそうとしても燃やす燃料がないこととなります。健康を考えると、やはりバランスの良い食事がベストです。

1日に必要なエネルギーのうち、炭水化物(糖質・食物繊維)は50~65%が理想的。それにビタミンやミネラルを含む食品を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

#### 1日に必要なエネルギー量

	推定エネルギー必要量 (Kcal/日)	
	男性	女性
10~11歳	2,250	2,100
30~19歳	2,650	2,000
50~69歳	2,450	1,900

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より抜粋

#### 糖質を多く含む食材

- ごはん(茶碗1杯150g) 糖質55.2g
- うどん(1杯200g) 糖質41.6g
- 食パン(6枚切り1枚) 糖質26.6g
- じゃがいも(1個150g) 糖質24.4g
- バナナ(1本120g) 糖質25.7g



#### ビタミンB群を含む食材

- うなぎ、レバー、緑黄色野菜(ほうれん草、人参など)、納豆、乳製品(牛乳、チーズなど)



## 保養所の利用料金改定(値上げ)のお知らせ

勝又健保が運営する2か所の保養所は、毎年1000人を超える組合員の皆様にご利用いただき、特にゴールデンウィークや夏休み、年末年始には大変ご好評いただいております。

現在の利用料金は平成10年に改定以来、20年以上据え置かれてまいりましたが、箱根保養所の温泉利用料や消費税の引き上げが見込まれ、今回やむなく改定(値上げ)することになりました。

組合員の皆様には、引き続きご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

#### ◆利用料の改定額 (令和元年10月1日利用分より)

利用者区分	現状	改定	
		房総勝榮荘	箱根保養所
被保険者	3,000円	4,000円	5,000円
被扶養者	3,000円	4,000円	5,000円
// (3~5歳)	2,500円	3,000円	3,500円
家族(3親等以内)	4,000円	5,000円	6,000円
// (3~5歳)	3,000円	3,500円	3,500円
その他	5,000円	5,000円	6,000円
// (3~5歳)	4,000円	4,000円	4,500円

(空室は勝又健保ホームページの空室カレンダーで確認いただけます。)

ホームページ <http://katsumata-kenpo.or.jp/> 検索

勝又健康保険組合に、ご加入の皆さまへ  
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

## 今までの「大丈夫」 これからは通用しません。

健康診断の判定「やや肥満」  
まだ肥満じゃないから大丈夫!!

カロリー摂り過ぎても  
体型維持できている!  
食事抜き作戦で  
大丈夫!!

今なら「お得」に始められます! お見逃しなく 6/29(土)▶8/11(日)

おすすめ! 月額固定 月額固定 月額固定 月額固定  
Monthly コーポレート会員 8,424 円/月 (税込)

1 Day 1,620 円/回 (税込) 都度払い 使う毎にお支払い

入会時の手数料 通常1,080円(税込) 0 円

レンタル用品 通常1,600円/回(税込) 0 円

タオル(大/小セット)・シューズ・Tシャツ・パーカー

タオル(大/小セット)・シューズ・Tシャツ・パーカー

入会するなら、今すぐ! らくらくWEB登録から  
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ▶ ルネサンス店舗一覧 検索

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30  
03-5600-5399