

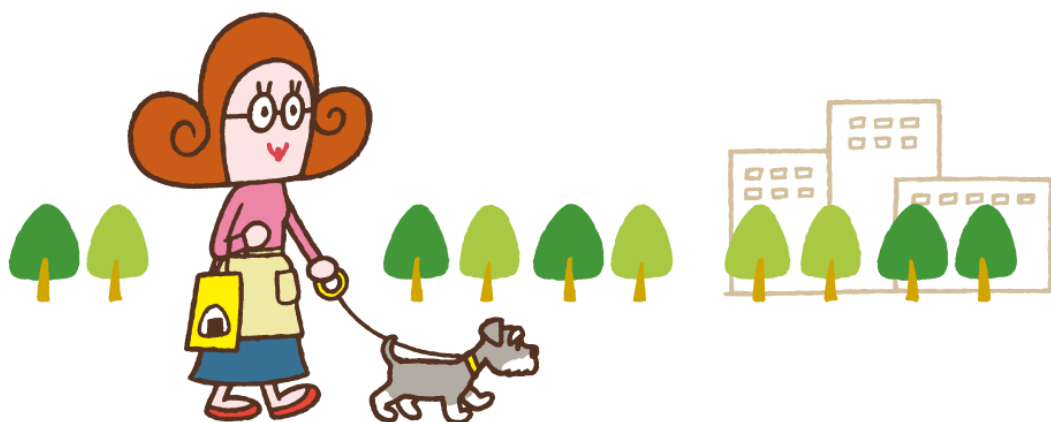
## CONTENTS

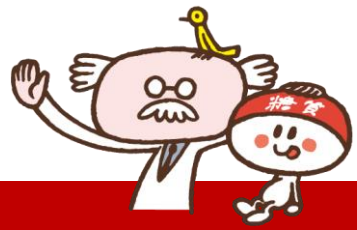
マンガで学ぶ「糖質ってなあに？」

糖質はとり方を変えるとこんなに違う！

スローカロリー実践 3カ条  
目的別スローカロリー活用法

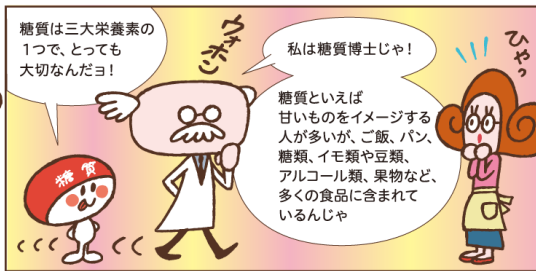
ファストカロリー？ スローカロリー？  
食生活をチェックしよう！



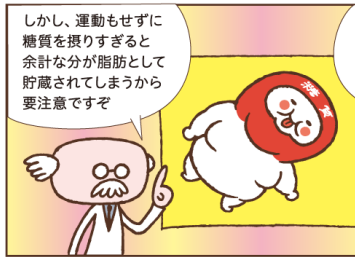
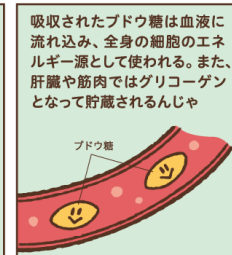
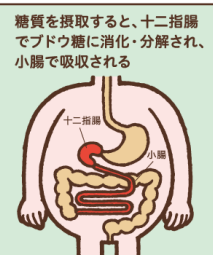
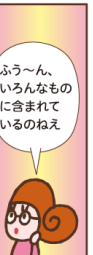


# マンガで学ぶ「糖質ってなあに？」

## MARKET 糖質ってなあに？

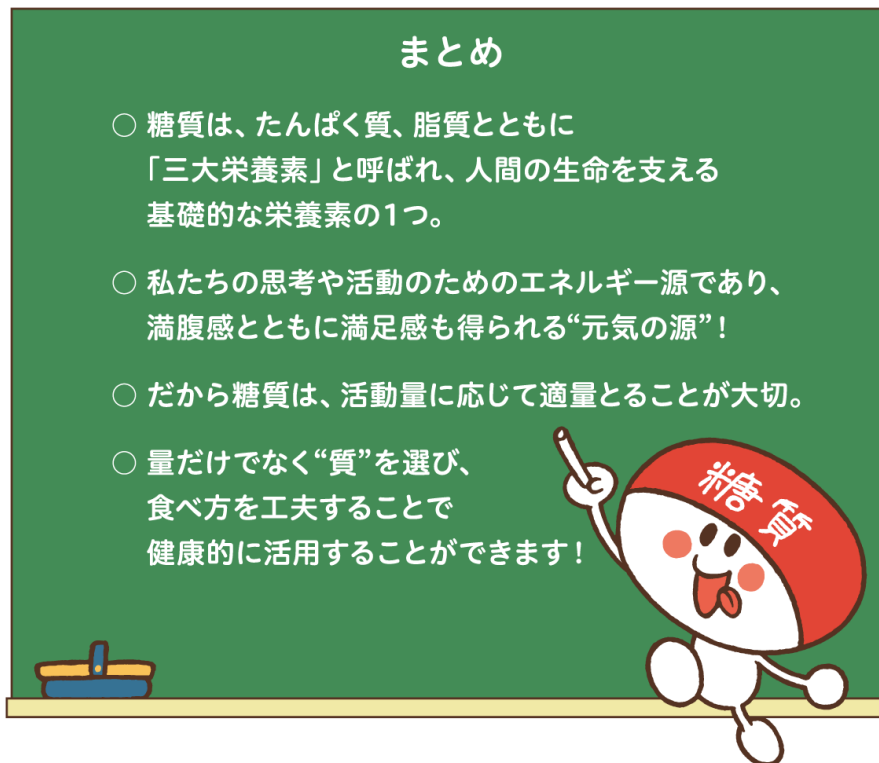


糖質		
多糖類	少糖類	単糖類
でんぷん	二糖類 オリゴ糖	ブドウ糖 果糖

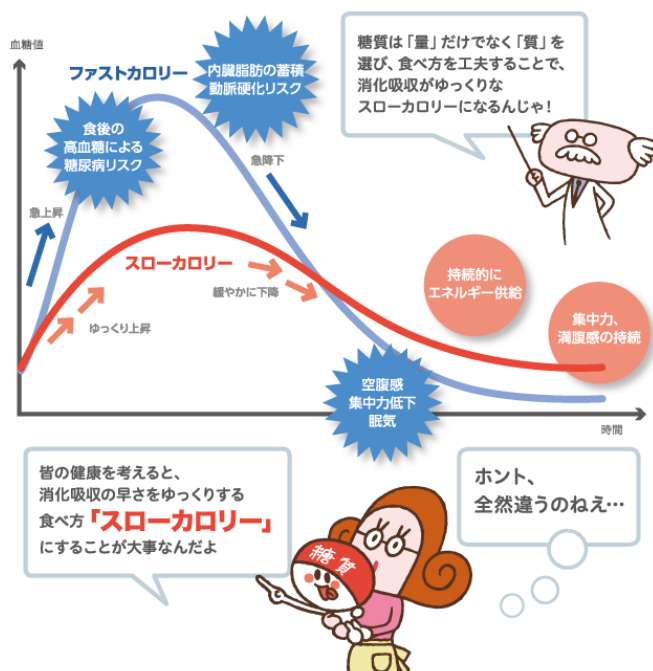


## まとめ

- 糖質は、たんぱく質、脂質とともに「三大栄養素」と呼ばれ、人間の生命を支える基礎的な栄養素の1つ。
- 私たちの思考や活動のためのエネルギー源であり、満腹感とともに満足感も得られる“元気の源”！
- だから糖質は、活動量に応じて適量とることが大切。
- 量だけでなく“質”を選び、食べ方を工夫することで健康的に活用することができます！



糖質はとり方を変えるとこんなに違う！



## 消化吸収速度で何が変わる？

### 消化吸収が早い食べ方 **ファストカロリー**

**メニュー**：主食のみの単品メニュー

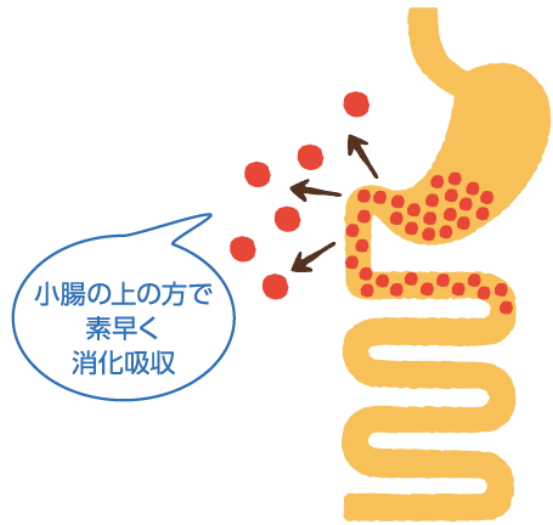
**食べる量**：満腹になるまで

**食べる順番**：食べたいものから

**食べ方**：よく噛まずに早食いする



- 内臓脂肪がつきやすい
- 糖尿病、動脈硬化リスクが高まる
- 食べ過ぎることによって肥満を助長
- 運動時、エネルギーが枯渇しやすい



## 消化吸収速度で何が変わる？

### 消化吸収がゆっくりな食べ方 **スローカロリー**

**メニュー**：主食とおかずの組み合わせ

(糖質 + たんぱく質・脂質・食物繊維etc.)

**食べる量**：腹七～八分目

**食べる順番**：野菜・おかずを先に主食は後で

**食べ方**：よく噛み時間をかけて食べる



- 血糖変動幅が安定し、糖尿病の重症化リスクが減る
- 内臓脂肪がつきにくい
- 集中力、満腹感の持続
- 運動時の持続的なエネルギー活用が可能に





## スローカロリー実践3カ条

スローカロリーは、糖質の「質」を選び、食べ方を工夫することで実践できます。

### 1. 糖質の「量」だけでなく「質」にも配慮しよう

消化吸収が緩やかな糖質を選び、糖質量は生活活動の量に応じて適量とりましょう。

### 2. 食べる順番を意識しよう

野菜・おかずをある程度食べてから、主食を食べ始めましょう。

### 3. 食事は規則正しく、ゆっくり時間をかけて味わおう

よく噛み、楽しく味わいましょう。

## 食事をスローカロリーにする方法



### 茶色い穀類をとろう

白米ごはん → 玄米、麦入りごはん  
食パン → 全粒粉パン、ライ麦パン  
コーンフレーク → ブラン入りシリアル



### 野菜を食べよう

特に、葉物よりも食物繊維の多い  
緑黄色野菜を！



### 歯ごたえのある食材を

形のしっかりしたものを選び、大きめにカット  
するなどの工夫でよく噛む習慣を



### 食物繊維の多いメニューを一品プラス

枝豆、納豆、ひじき、切り干し大根、  
きんぴらごぼう etc.



## 目的別スローカロリー活用法

### ✓ 肥満・メタボ ▶ 内臓脂肪蓄積の減少

血糖値が上昇すると分泌されるインスリンは、エネルギーとして使われずに余った糖を中性脂肪へ変え蓄えてしまう働きもあります。食後の急激な高血糖を減らすことで内臓脂肪が蓄積しにくくなり、メタボ改善につながります。

### ✓ 糖尿病 ▶ 食後高血糖の是正、HbA1c改善

消化吸収速度が緩やかな糖質をとると、インスリン分泌を刺激し、また満腹感に影響を与える食欲抑制の作用をあわせ持つホルモンであるGLP-1の分泌を促進し、血糖値の上昇を緩やかにします。食後の急激な血糖上昇を抑えることで、インスリンを節約しHbA1c改善にもつながります。

### ✓ ダイエット ▶ 糖質摂取の工夫で適正なエネルギー・栄養素を摂取

よく噛んで時間をかけてゆっくり食事をすると過食を防ぎます。満腹感が持続的に得られ、腹持ちがよくなるので間食欲求も和らぎます。

### ✓ 摂食障害 ▶ 極端な制限を予防、エネルギー補給

スローカロリーは食後高血糖にならないので過食を防ぎ、安心してエネルギー補給ができます。

### ✓ アスリート ▶ エネルギー切れの予防、グリコーゲンの再補充

アスリートは競技中に沢山のブドウ糖が必要ですが、急激に血糖値が上がる物を食べるとインスリンが一気に血糖値を下げるのでグリコーゲンを十分に貯められません。スローカロリーなら血糖値が下がりすぎず、ゆっくりと糖が体内に吸収されていくので、グリコーゲンの再補充がしやすくなります。

### ✓ 高齢者 ▶ 低栄養の防止、健康寿命の延伸

社会問題になっている高齢者の低栄養。消化機能の低下、噛む力の衰え、食欲低下などから食事量が減ると、筋肉が減り、骨ももろくなります。筋肉の合成、脳の活性化に重要な役割を果たす糖質を、スローカロリーな食習慣で身体への負担少なくしっかりと摂取できます。

