



日刊サン

No.18 栄養素のお話～糖質

栄養素のお話～糖質

先週末、日本列島を縦断した台風が去って、爽やかな秋の日差しが神楽坂にも降り注いでいます。昨夜は秋の味覚栗ご飯を堪能いたしました。

栗だけでなく、秋には海・山の幸が豊かになり、食卓の彩も華やかに感じられます。

「美味しいものは脂肪と糖でできている」というコマーシャルが一時日本で流れていました。私はそれを見るたびに“その通り”と一人頷いて笑顔が零れました。

でも、身体もそう思ってくれるでしょうか？

外見的に太るのは美味しさと引き換えで諦められますが、一生懸命働いている細胞達にダメージを与えるとすれば、少し控えたほうが良いのかもしれない。

今回はご飯やパンなど炭水化物の食べ過ぎを考えてみましょう。

私たちは食事で日々のエネルギーを賄っています。

私たちの身体には食べたものが消化管で吸収される時期と消化管が空っぽになる2つの時期（吸収期・空腹期）が交互に訪れます。

細胞達は常にエネルギーを必要としていますので、空腹期に備えて吸収期にエネルギーとなる栄養素の貯蓄をします。

つまり私たちは食事が多めに栄養素を摂りこんでいることになります。

炭水化物は身体に入るとエネルギーになりやすいグルコースという一番小さな糖の形に変換され、すぐに利用するグルコース以外は、グリコーゲンという形で貯蔵され、必要に応じて引き出されます。

グルコースは日々に必要なお金、グリコーゲンは銀行に預けているお金のようなものです。各栄養素1gから引き出せるエネルギーを熱量として表すアトウォーターの係数によると、炭水化物などの糖質は1gで4.1kcalです。

それに対して脂肪は9.3kcalもあるので、身体にとっては脂肪の形で貯蔵するほうが効率的なのです。

吸収期には必要量より遥かに多いグルコースが身体にありますので、余剰分をグリコーゲンとして肝臓などに貯蔵したり（肝臓の重量の8%程度まで）、中性脂肪に変換して脂肪細胞に溜めたりしています。

炭水化物を食べ過ぎると脂肪になる、と言われるのはそのためですが、巷で流行している安易な炭水化物ダイエットはお勧めできません。

糖質を無暗に制限すれば、エネルギーの低下は勿論、身体の恒常性にも影響を与えます。血糖が低下すれば、司令塔である脳の唯一のエネルギー源も不足してしまいますので、身体は血糖の維持のために、インスリンの効きを悪くするように働きます。

どうしても炭水化物ダイエットが必要な場合にはドクターの指示の下でなさることをお勧めいたします。

無理をしなくても、日本には「腹八分目」という素晴らしい言葉がありますよね。