



必要なご飯量を食べていますか??



青葉若葉のさわやかな季節となりました。
今号では、炭水化物の体内での働きと目安量を紹介します。

炭水化物
(ご飯、パン、麺類、芋類、砂糖など)

たんぱく質
(肉・魚・卵・豆腐など)

果物類、砂糖類、菓子類に含まれる単糖類は食べると血糖が急激に上昇するので、ご飯やパンなどの多糖類を摂取するようにしましょう。

エネルギー源となる

筋肉など体の組織を作る

炭水化物が足りないと…せっかく食べたタンパク質が筋肉など体の組織を作る働きをせずに、エネルギー源に使われてしまいます。(青矢印)
このような状態が続くと、**低栄養**になってしまいます。

目安量 1日に必要なエネルギーの **55~65%** を炭水化物でとりましょう。

1400kcal



140g

1600kcal



180g

1800kcal



230g

リンが高い方：たんぱく質が多くなっていませんか?ご飯を減らさず、おかずを見直してみましょう。

体重増加が多い方：ご飯を減らす前に、塩分、水分を見直してみましょう。

塩分、水分を守って、自分に必要なご飯量をしっかり食べましょう。