

# 炭水化物は身体のエネルギー源！！

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

## 糖質の働き

体を動かしたり、脳を働かせるための  
主要なエネルギー源となり、体温を保ち、  
疲労を回復させる。

■ 精神状態が不安定に  
(イライラ→甘いものに依存)



■ 肥満



■ 糖尿病



不足

■ 痩せすぎ



■ 疲労増大



■ 脳の働きが低下



(集中力低下・ぼんやりする)

過剰

炭水化物は3大栄養素の1つで身体の大事なエネルギー源となるため人間には**必要不可欠**な栄養素です。  
糖質を摂りすぎても不足しても体に悪影響を及ぼします。糖質は**適切な量**を摂るよう意識しましょう。

# 炭水化物の必要量(kcal)を計算してみましょう！



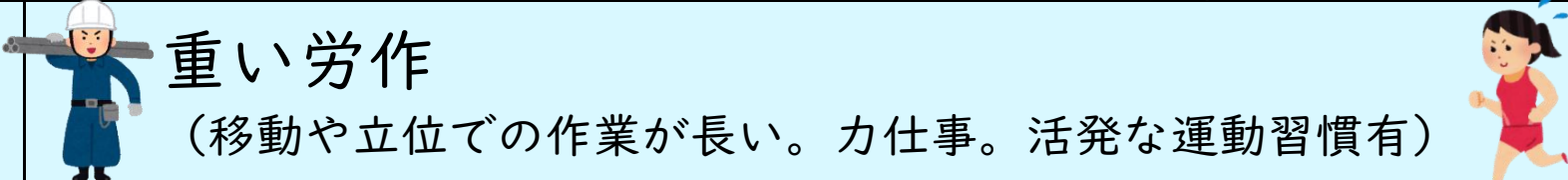
**1日の必要エネルギー(kcal)**

身長(m) × 身長(m) × 22 × 身体活動量★ (kcal/kg標準体重)

**炭水化物の適切な量の目安**

1日の必要エネルギーのうち50～60%

**【身体活動量★】の目安**

25～30 (kcal/kg標準体重)	軽い労作 (大部分を座って過ごす)	
30～35 (kcal/kg標準体重)	普通の労作 (通勤。買い物等の家事。軽い運動習慣有)	
35～40 (kcal/kg標準体重)	重い労作 (移動や立位での作業が長い。力仕事。活発な運動習慣有)	















**【例】成人(65歳未満)の身長160cm、普通の労作の人の場合**

**1日の必要エネルギー(kcal):**  $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 \times 30 \sim 35$  (kcal/kg標準体重) = 1689～1971 (kcal)

**炭水化物の適切な量の目安:**  $1689 \sim 1971$  (kcal) × 50～60/100(%) = 845～1183(kcal)

※疾病や年齢などにより異なります

# 炭水化物が多く含まれる食品

	ご飯	餅(切り餅)	食パン	ロールパン	うどん(ゆで)	そば(ゆで)	スパゲッティ
食品名							
分量	茶碗1杯・150g	2個・100g	6枚切り1枚・60g	1個・30g	1玉・240g	1玉・170g	1食分・192g
炭水化物量(g)	55.7	50.8	28	14.6	51.8	44.2	61.8
カロリー(kcal)	252	234	158	95	252	224	221
	さつまいも	じゃがいも	かぼちゃ	里芋	れんこん	バナナ	りんご
食品名							
分量	中1本・250g	1個・150g	1/6個・200g	100g	100g	1本・150g	中1個・250g
炭水化物量(g)	82.8	23.9	41.2	13.1	15.5	33.8	40.5
カロリー(kcal)	350	105	156	58	66	129	153

# 間食の目安は1日**200kcal**まで！

**300Kcal**



メロンパン  
(1個)



パンケーキ  
(1枚)



ショートケーキ  
(1個100g)



パフェ  
(1個)



ドーナツ  
(1個)



大福(1個)



板チョコ  
(1枚)



アイス  
(1個)

**250Kcal**



芋かりんとう  
(10本)



どら焼き  
(1個)



クッキー  
(6枚)

**230Kcal**



クリームパン  
(1個)



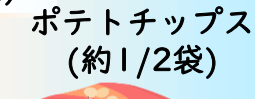
せんべい  
(3枚)

あんぱん  
(1個)

**200Kcal**



今川焼  
(1個)



ポテトチップス  
(約1/2袋)



シュークリーム  
(1個)

**150Kcal**



カステラ  
(1切れ)



プリン  
(1個)



みたらし団子  
(1本)



ゼリー  
(1個100g)

**100Kcal**



トリュフチョコ  
(1個)



飴  
(3個)



**50Kcal**

バターピーナッツ  
(10個)

果物は  
低カロリー！！

45kcal



(中1個)

64kcal



(1個)

129kcal



(中1本)

153kcal



(中1個)

※果物は糖質も含んでいるため、糖質摂取量が多い方や制限のある方は摂取量や摂取のタイミングなどを工夫しましょう。

摂取のタイミング：日中（夜は避ける）  
お昼ご飯のデザート

摂取量：1日80kcalまでに抑える

☹️ **高カロリー**

**低カロリー** 😊