

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！

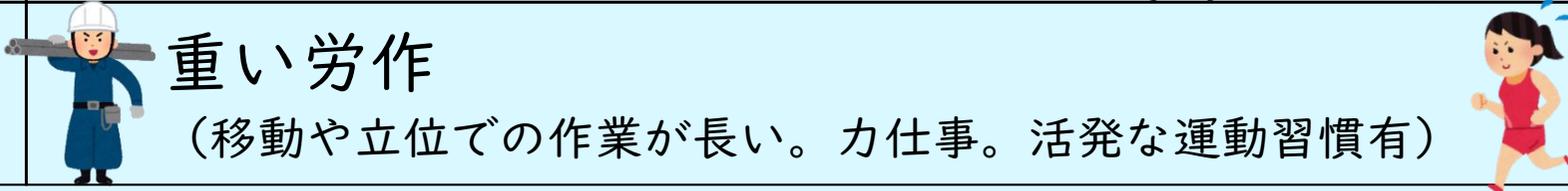
1日の必要エネルギー(kcal)

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) |  |

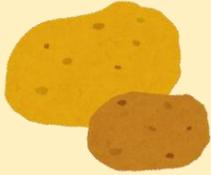
【例】成人(65歳未満)の身長160cm、普通の労作の人の場合

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)

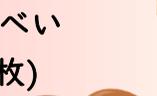


クッキー
(6枚)

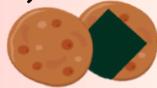
230Kcal



クリームパン
(1個)



せんべい
(3枚)



あんぱん
(1個)

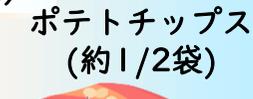
200Kcal



今川焼
(1個)



カステラ
(1切れ)



ポテトチップス
(約1/2袋)



シュークリーム
(1個)

150Kcal



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 😊