

食事と健康

炭水化物は減らさないで 炭水化物に含まれる レジスタントスターチ



バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

炭水化物は、たんぱく質と脂質とともに3大栄養素の一つで、脳や体を動かすための一番のエネルギー源です。摂取が不足すると、脳の働きが悪くなったり、元気が出なくなったりなど、体の基礎となる働きが損なわれます。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、全ての年代において、1日の摂取エネルギー(kcal)のうち炭水化物は50〜65%を目標としています(例えばご飯1杯150g≒252kcal)。

近年、糖質の摂取を制限するダイエットがブームとなり、炭水化物摂取を制限し肉などのたんぱく質の摂取量を増やすことで満足感を得ている人が多くいます。炭水化物≒糖質?炭水化物は太る?炭水化物は悪者?果たして本当にそうなのでしょうか。「減らす」ことに意識が向きがちですが、私たちの現在の食事は、意識して減らさなくても、摂り過ぎを心配しなければならぬ人はそれほど多くはありません。

炭水化物を制限している人の中には便秘に悩む人も少なくありません。便秘

になると、便が出ない不快感だけでなく、お腹の張りや腹痛、痔になる可能性もあります。さらに便秘が続くと血行が悪くなり、肩こりや腰痛、冷えなどの症状も起こります。炭水化物は糖質と食物繊維で構成されていますので、便秘の原因の一つに炭水化物の制限による食物繊維不足が考えられます。

最近の研究で、炭水化物の食物繊維には小腸で消化されず大腸まで届くでんぷん「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」があることがわかってきました(「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」では食物繊維として扱われています)。

レジスタントスターチの効果

- ・便秘の解消
- ・肥満の予防
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・糖尿病の予防
- ・大腸がんの予防
- ・骨粗しょう症の予防
- ・カルシウムの吸収率を上げる
- ・腸内環境を整える

参考文献

おいしく食べて体にいい!快腸でんぷん(レジスタントスターチ)健康法
著者:早川 享志 P15-16より(一部抜粋)

レジスタントスターチを多く摂ると、血糖値の上がり方が緩やかになります。

また、ゆっくり食べると血糖値の上昇が抑制され、食べる量そのものを抑えることにもつながります。よく噛んでゆっくり食べるようにすれば、満腹感を得られやすくなります。

レジスタントスターチを多く含む食品

- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも
- ・えんどう豆
- ・スパゲティ
- ・いんげん豆
- ・ライ麦パン
- ・ひよこ豆
- ・全粒小麦パン
- ・さつまいも
- ・長芋
- ・コーンフレーク



参考ホームページ

Resistant Starch Lab.
<https://resistantstarch.co.jp/>より(一部抜粋)

炭水化物は私たちが生きていく上で欠かせない大切なエネルギー源です。安易に減らさず、必要な栄養素が不足しないようバランス良く食べることを心掛けましょう。



ふくい
レインボーファーム
川端 和代(管理栄養士)

参考文献

おいしく食べて体にいい!快腸でんぷん(レジスタントスターチ)健康法
著者:早川 享志
発行:株式会社リベラル社