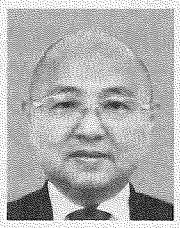
中日新聞
発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052(201)8811
2018年（平成30年）
4月15日（日）
ヘリコプターの日

味な提言

## 番外編㉖食品の糖分と血糖値

# 上昇抑える栄養バランス

愛知学泉大家政学部准教授（給食経営管理）
浅田 英嗣さん



炭水化物（糖質）は日本人の主食として重要なエネルギー源です。エネルギーが過多になると肥満になり、それが引き金になって糖尿病を発症することは知られています。

でも、最近は、糖質さえ制限すれば血糖値は上がらないし、ダイエットにも効果的だという理由で糖質制限を実践する方がずいぶんおられます。

食品による血糖値の上がり方を二〇一六年に研究した結果、健常者ではタンパク質や脂質だけを食べても血糖値が上がらないこと、糖質に脂質やタンパク質を足して食べると、エネルギーは倍になっても血糖値の上昇は明らかに抑えられることを確認しました。

最近のテレビで、山に積んだ角砂糖を示して、「この食品には角砂糖三十個分の糖質が含まれています」などと言われると、いかにも体に悪そうな印象を受けることがあります。でも、砂糖とごはんでは糖質の性質が違います。

糖質の中で砂糖（ショ糖）のように甘くて吸収の速い仲間を「糖分」と呼び、ごはんや小麦、芋などの甘みが少なく、吸収が緩やかなものを「でんぷん」と呼んでいます。

ショ糖は分子式では「$C_{12}H_{22}O_{11}$」と書き、二つの分子がつながっています。でんぷんの分子式は「$(C_6H_{10}O_5)_n$」と書き、「n」がついているのは、多数の分子がつながっていることを表しています。

糖質は一分子まで消化されて初めて吸収されるので、二分子でできている砂糖と多数の分子からできている「でんぷん」では吸収されるまでの速さが違います。実際に食パンにジャムをつけて食べるとパンだけのときより血糖値が速く、高く上がります。

低エネルギー甘味料は例外として、やはり甘いものほど血糖値が上がると考えた方が良いでしょう。大事なことは、ごはんなどの主食にタンパク質、脂質を組み合わせ、さらに野菜を最初に食べるという食べ方が栄養バランスと血糖値の適正化につながるということです。

何事も、行き過ぎない方が安心だといえるかもしれませんね。

### 本日の一品

ツナとキノコのだし炊きご飯

＜材料　1人分＞
コメ0.5合、糸こんにゃく40グラム、ツナ（油漬け）15グラム、油揚げ10グラム（1／3枚）、ニンジン15グラム、シメジ25グラム
Aショウガ1グラム、白しょうゆ大さじ1／2、酒大さじ1／4、だし汁（水100ミリリットル、だしのもと0.6グラム）

＜作り方＞
①コメは洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気を切る
②ツナは2センチ角に切る。油揚げはタテ半分に切ってから5ミリ幅に切る。シメジは小房に分け、ニンジンは5ミリ幅の短冊切りにする。ショウガは1センチの千切り、糸こんにゃくはごはん粒大に刻む
③炊飯器に①のコメ、②の材料を加えて、Aとだし汁を注ぎ、かきまぜてから普通に炊く

＜栄養量　1人分＞
376キロカロリー、タンパク質10.6グラム、脂質7.5グラム、炭水化物64.3グラム、食物繊維2.8グラム、水溶性食物繊維0.2グラム、不溶性食物繊維2.6グラム、糖質（炭水化物－食物繊維）61.5グラム