



2022

9月の健康コラム

Vol.162

勘違いしやすい健康食生活

三大栄養素の働き ～炭水化物（糖質）や脂質って必要なの？～

人の体に必要な全ての栄養素が過不足なく摂れる食事＝「バランスのよい食事」が大切です。まずは、人の役に立つ栄養素の中でも重要な、炭水化物（糖質）、脂質、たんぱく質、いわゆる「三大栄養素」についてみてみましょう。

炭水化物（糖質）

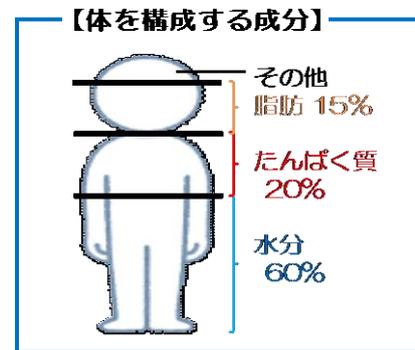
- すばやくエネルギーになる
→不足すると疲れやすかったり、集中力がなくなったりする
- ※とり過ぎると、余った炭水化物は脂肪のもとになるので注意！

脂質

- エネルギーになる
- 体温を保つ
- 細胞膜などを構成する
- ホルモンの原料になる

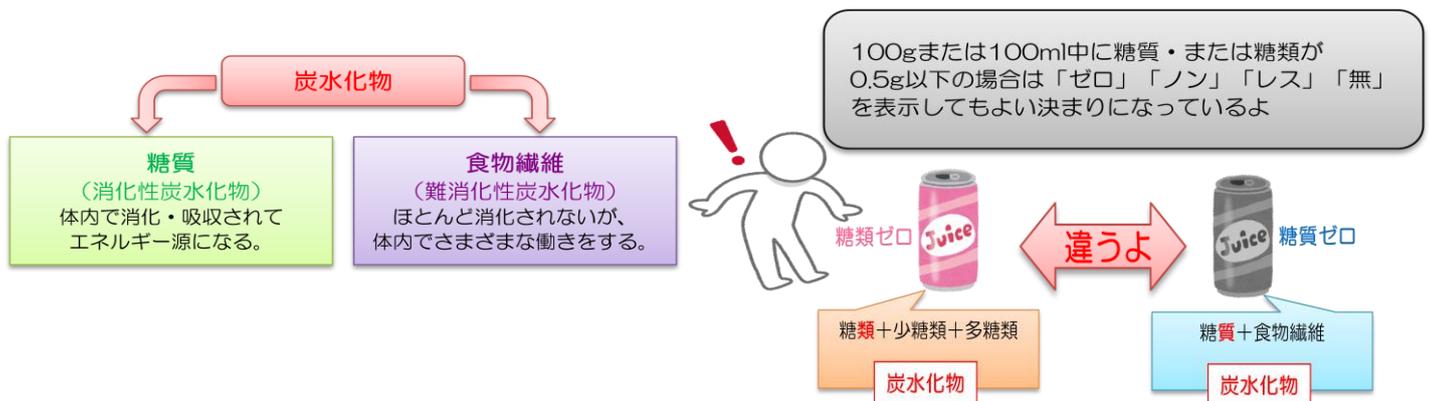
たんぱく質

- 筋肉・内臓・血液・皮膚など、体の材料になる
- エネルギー源になる



炭水化物、糖質、糖類の違い

炭水化物と糖質は、全く同じものというわけではありません。炭水化物を生理学的に分類すると、下記のようになります。つまり、**糖質**は「炭水化物から食物繊維を除いたもので、炭水化物のエネルギー源となるもの」を指します。炭水化物を糖の種類で分けたもののひとつが「糖類」です。**糖類**は、「炭水化物から少糖類と多糖類を除いたもの」を指します。



糖質制限ダイエットっていいの？悪いの？

「糖質制限ダイエット」のブームで、試したことがある人も多いのでは？！糖質制限ダイエットとは、糖質（炭水化物）の摂取量を減らし、その分のエネルギーをたんぱく質と脂質で補うというものです。始めるとすぐに数キロの体重減少が起こるため、効果の出やすいダイエットです。しかし、**最初に落ちる体重は脂肪ではなく水分です。**





水 3g



グリコーゲン 1g

糖質の摂取量を減らすと、糖質から得られるグリコーゲンという貯蔵物が体内から減少します。グリコーゲンは、3~4倍の水と結合する性質があるため、グリコーゲンが減れば体内の水分が大幅に減り、やせたと錯覚するわけです。

【糖質制限ダイエットのデメリット】は、非常にリバウンドしやすいという点です。食事からの糖質が極端に減ると、筋肉や肝臓に貯蔵していた糖を分解してエネルギーにします。さらにその糖もなくなると、筋肉や脂肪の分解が始まって代謝が落ちます。食事量をもとに戻すと以前より太りやすくなっている可能性があるのです。また、炭水化物の摂取量が大幅に減ると食物繊維が不足して腸内環境が悪化しやすくなります。他にも、集中力の低下や生活習慣病のリスクの増加など弊害があるとされています。

長期的な健康を考えると、体重の減りやすさに惑わされず、バランスのとれた食事と適度な運動でダイエットをする方がよいでしょう。



食事のコレステロール量と血中コレステロール値の関係は？

健康な方なら食事に含まれるコレステロールは、血中コレステロール値に直接は反映されないとわかっています。厚生労働省も2015年に日本人の食事摂取基準（2020年度版）からコレステロールの上限値を撤廃しています。（ただし、脂質異常症の重症化予防のためには、200mg/日未満にすることが望ましい）



コレステロール量の多い食材
卵黄 : 1200mg
いくら : 480mg
鶏レバー : 370mg

【コレステロールの働き】

★細胞膜を構成する

- ・ホルモンの材料になる
- ・消化を促進する胆汁酸の材料になる
- ・皮膚に存在するビタミンD前駆体の（日光に当たるとビタミンDになる）材料になる

コレステロールは、悪者のイメージがありますが、重要な働きをする物質です。脂質の一種で、エネルギーにはなりません。

体内でも合成され、1日に体重1kgあたり12~13mgが産生されています。体重50kgの人なら600~650mgと考えられます。

摂取した食品から吸収されるコレステロールの量は、40~60%で、体内合成量の1/3~1/7にすぎません。食品からコレステロールを多く摂取すれば体内での合成量が減り、逆に摂取量が減れば合成量が増え、つねに一定量が供給されるよう調整されています。



悪玉コレステロールを増やす習慣って？



一般的に、LDLコレステロールは悪玉、HDLコレステロールは善玉と呼ばれています。これは、LDLコレステロールが、細胞にコレステロールを供給し、HDLコレステロールは回収する働きが強いからです。LDLコレステロールが活性酸素と結びつくことで、血管壁に吸収されやすくなり、動脈硬化を進行させるというわけです。

【酸化LDLコレステロールを増やす要因】は、糖質や脂質の摂り過ぎ、過度な飲酒、運動不足、喫煙など。特定の食品をガマンするよりも、適度な運動やバランスのよい食事、節酒・禁煙を心がけるほうが、効果があるといえます。

