



日差しもやわらかくなり過ごしやすい季節となりました。
気温の変化により体調を崩しやすい時期でもありますので、体調には気をつけて
お過ごしください。管理栄養士による「糖質について」のお話しと 9 月のフロア
のご様子を紹介させていただきます。

栄養課から ―糖質について―

●**糖質とは**…たんぱく質、脂質とともに、食物に含まれる成分です。エネルギー源となる
栄養素に分類され、1g あたり約 4kcal のエネルギーを産生します。炭水化物から食物繊維
を除いたものが糖質であり、ご飯、パン、麺類といった主食、砂糖や果物など、日常的に口
にする多くの食品に含まれます。



●炭水化物との違い

糖質と炭水化物の違いを理解は、健康的な食生活を送る上で非常に重要です。

糖質は炭水化物の一つであり、「**炭水化物＝糖質＋食物繊維**」という関係性があります。炭
水化物は、体内で消化・吸収される糖質と、消化・吸収されない食物繊維に分かれます。

糖質：体内で分解されてブドウ糖になり、主要なエネルギー源として利用されます。

食物繊維：ほとんどエネルギー源にはなりません。腸内環境を整え、血糖値の上昇
を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑えます。



★糖質は生命維持に欠かせない！

私たちは、体の外からエネルギーとなる物質（食べ物）を取り入れることで、生命活動を維持し
ています。主なエネルギー源は、**糖質（グルコース）**であり、生命維持に欠かせません。もし、
食事が摂取できない状況が続き、体に貯蔵しているエネルギーの素もなくなってしまうと、身体
の構成成分であるたんぱく質や脂質等を変化させ、必要なエネルギー源を作ります。これは、生
命維持のための非常手段になります。



じゃあ、生命維持に必要なだから、糖質をたくさんとってもいいの？

ストップ！本来、食事から摂取した糖質は、消化酵素の作用で分解され、肝臓を経て体内を移
動し、エネルギーとして利用されます。糖質を取りすぎた時は、肝臓や筋肉にグリコーゲ
ン(グルコースの素)として蓄えられますが、貯蔵できる量は決まっており、それ以上は中
性脂肪に変化します。中性脂肪が肝臓に溜まりすぎると脂肪肝の原因や、皮下脂肪へ変化
すると肥満にもつながります。なので、**糖質の摂りすぎにも注意が必要です！**



STOP

★必要なエネルギー量を知りましょう

厚生労働省が発表している食事摂取基準（2025 年版）では、炭水化物全体の摂取量は**総エネル
ギー摂取量の 50～65%**が推奨されています。計算例は、1 日に 2000kcal 必要とする人の場
合、1000～1300kcal を炭水化物から摂取が推奨されます。炭水化物 1g あたり約 4kcal な
ので、糖質の適正摂取量は 250～325g となります。あくまで例なので。デスクワーク中心の生活
を送る人と、激しい運動をするアスリートでは、必要量も大きく異なります。また、ダイエット
をしている人や、糖尿病等の持病がある人は、医師や栄養士の指導のもと、糖質の摂取量を調整
する必要があります。

**自身の活動量や健康状態に合わせて、適切な糖質摂取量を心がけることが大切です。
自身の活動量や健康状態に合わせて、適切な糖質摂取量を心がけましょう。**

参考資料

<https://www.nippon.co.jp/BrandB/eiyuu/column/31.html>

<https://brainpro-jp.com/carbohydrate/#i-2>



スタッフ紹介 —栄養課—

前頁の記事を書いた 栄養課 管理栄養士の
大住です。



3 階入所フロア

9月5日（金）にお誕生日会とレクリエーションを行いました。お誕生日を迎えられた方は、みんなで歌うハッピーバースデーに「うれしい」と笑顔を見せて下さいました。その後お月見にちなんで、お団子積み上げゲームを行いました。お団子をなかなか上手に積み上げることができずワイワイと盛り上がりました。おやつにいろんな味が楽しめるケーキ3種盛りとミルクティーを提供させて頂き皆さんに喜んで召し上がって下さいました。

小畠



4 階入所フロア

9月11日（木）お誕生日会を行いました。今月は3名の方がお誕生日を迎えられました。レクリエーションでは秋の季節にちなんだ味覚狩りゲームをしました。箱に入った手作りの野菜やキノコを火ばさみで取って頂くのですが、皆様夢中になり、中には毒キノコを取ってしまった方、箱いっぱい取っておられる方もいました。おやつは和菓子やケーキを召し上がって頂き大変喜ばれていました。

中田



医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066