

健 康 し し び

エネルギー源となる炭水化物は身体にとって不可欠な栄養素である

炭水化物の必要性



食物中に含まれる栄養素のうち、生命活動を維持するための**エネルギー源となる炭水化物、脂質、タンパク質を「エネルギー産生栄養素」といいます**。エネルギー産生栄養素はそれぞれ異なる形態で体内に貯蔵されており、お互いが補い合う形でエネルギー代謝されています。通常は炭水化物と脂質が優先的に代謝され、タンパク質は補助的なエネルギー源となる。

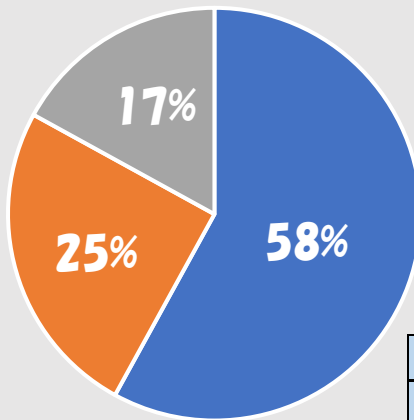
炭水化物の主要なエネルギー成分は糖質になります。糖質は単糖まで分解されてから体内に吸収され、エネルギー代謝されます。

脳の神経細胞や、酸素を全身に運搬する赤血球はグルコースが主要なエネルギー源であり、血液中のグルコース濃度は常に一定範囲に保たれています。

糖質はグリコーゲンの形で貯蔵されているが、脂質やタンパク質より貯蔵量が少ないため、不足しやすいです。糖質は運動をしなくても常に消費されているため、毎日の食事から適量を摂取することが基本になります。

エネルギー産生栄養素 バランスの目安

■ 炭水化物 ■ 脂質 ■ タンパク質



● 標準的なバランス

各栄養素の摂取目標量の中央値でバランス構成。全世代においてこの比率が標準的な目安と考えられます。この標準的な比率と照らし合わせれば過不足が見えてきます

1日の炭水化物摂取量	1日の脂質摂取量	1日のタンパク質摂取量
男性391g/女性297g	男性75g/女性57g	男性114g/女性87g

脂質は主に皮下脂肪や内臓脂肪など体脂肪として貯蔵されています。人の体脂肪率はだいたい体重の15%～30%程度あり、糖質に比べて貯蔵量が多く、継続供給できるエネルギー源となります。

さらにエネルギー源としてだけでなくホルモンや細胞膜などの材料としても不可欠であり、体内に一定量を蓄えておく必要があります。しかし、糖質も過剰に摂取すると脂質と同じように体脂肪へと変換されるため、基本的に体内に脂質は不足しにくいです。

タンパク質は筋肉をはじめ臓器や骨、皮膚、毛髪、爪など人体の主要な構成材料となっています。さらに体内で働く酵素や抗体などもタンパク質が材料となります。一方、糖質が不足した状態では、タンパク質の分解によって生成されたアミノ酸がエネルギー源として利用されたり、グルコースに変換されたりします。炭水化物、脂質、タンパク質はいずれも必須栄養素であり、不足すると身体にさまざまな影響があります

	炭水化物	脂質	タンパク質
不足時の 弊害・リスク	● 持久力の低下 ● 集中力の低下 ● 思考力の低下 ● 筋肉量の減少 など	● 体力の低下 ● 血管・組織の劣化 ● 脂溶性ビタミンの 吸収率低下 など	● 筋力の低下 ● 筋肉量の減少 ● 骨量の減少 ● 免疫力の低下 など