



炭水化物で太る・痩せる
～間食よりも、食後のデザートが良い理由～

カラダに必要な糖質の量は？

- カラダに必要な糖質は『ブドウ糖』
- 脳が使うブドウ糖の量は1時間に5g
- 1日 = 24時間で $24\text{時間} \times 5\text{g} = 120\text{g}$

脳だけでも1日に**120g**
ブドウ糖を使う！

1食の糖質の量は？

- 120gを3食に分けると、1食40g
- 1食ブドウ糖40g

例) ご飯: 120g

食パン: 1.5枚

パスタ: 乾麺60g、ゆで150g

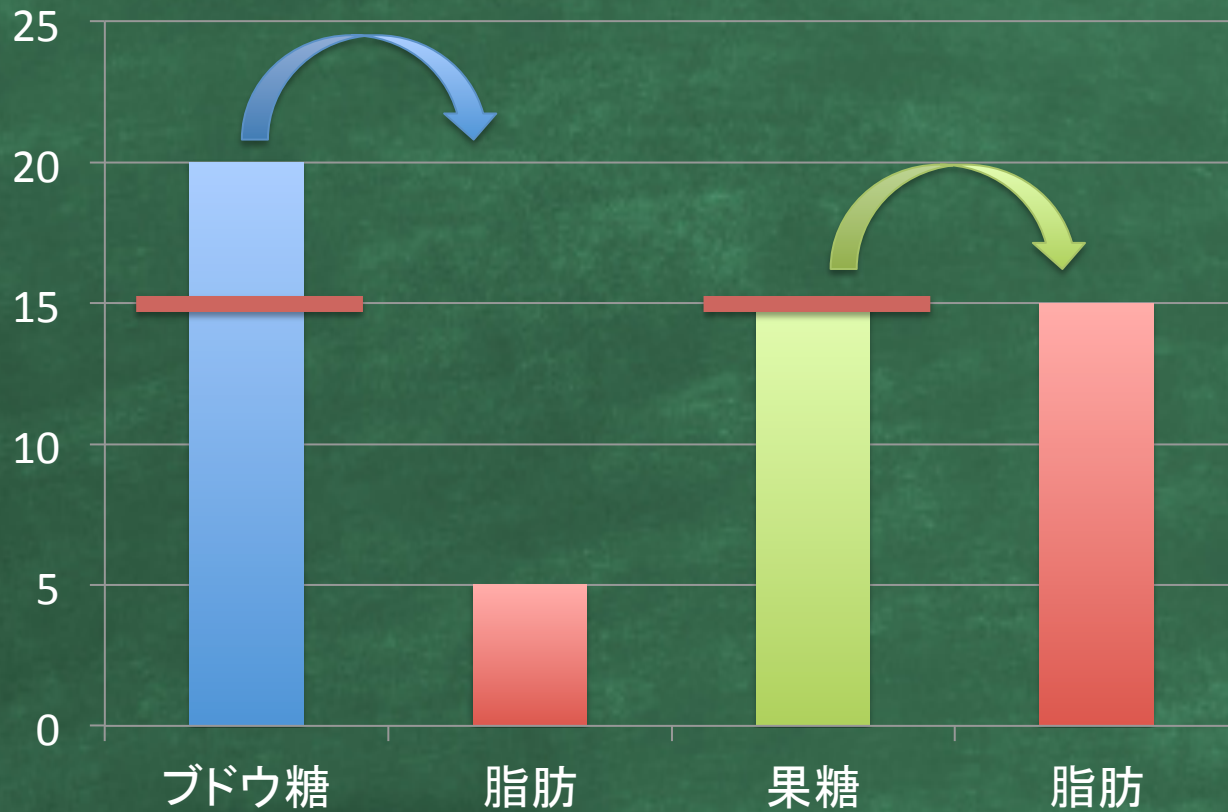
うどん: 乾麺70g、ゆで180g

そば: 乾麺80g、ゆで200g

じゃがいも: 2.5個

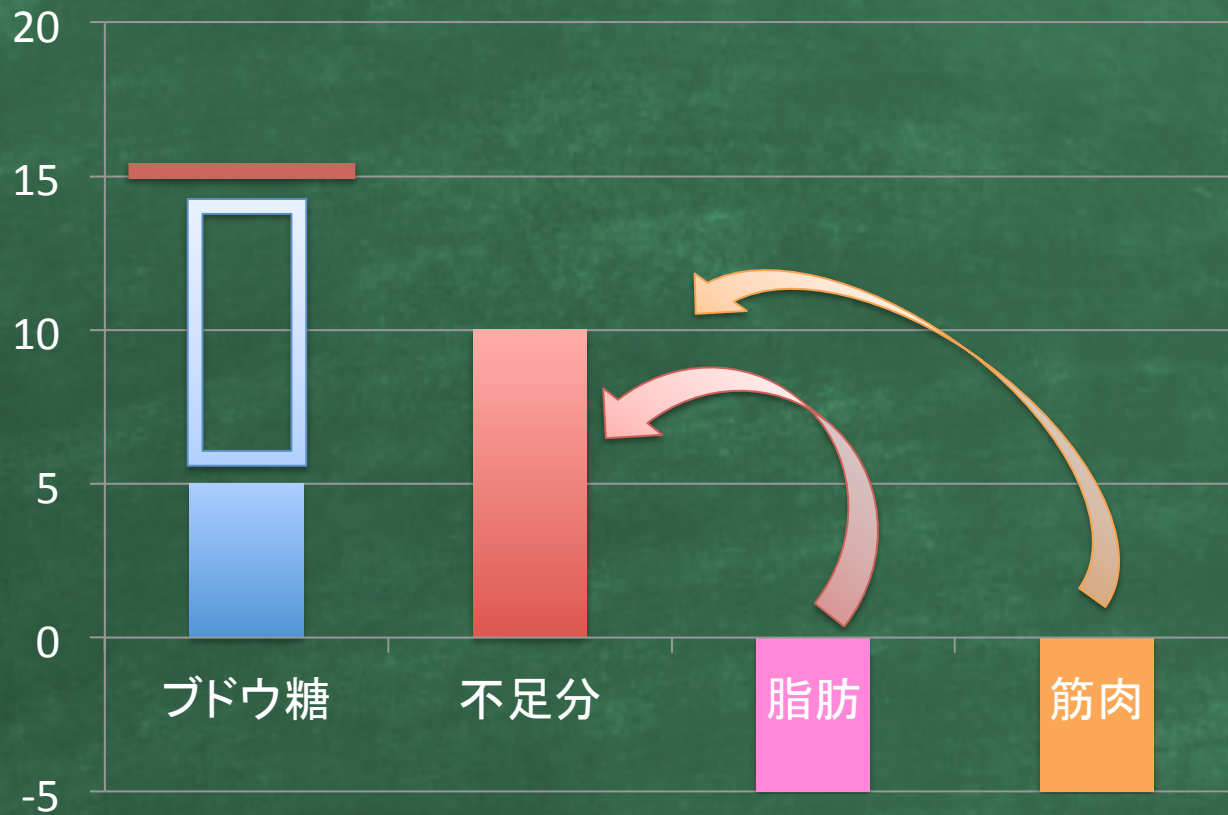
太るとき

- ブドウ糖は多い分、果糖はそのまま脂肪



痩せるとき

- ブドウ糖が足りないと、脂肪や筋肉を分解



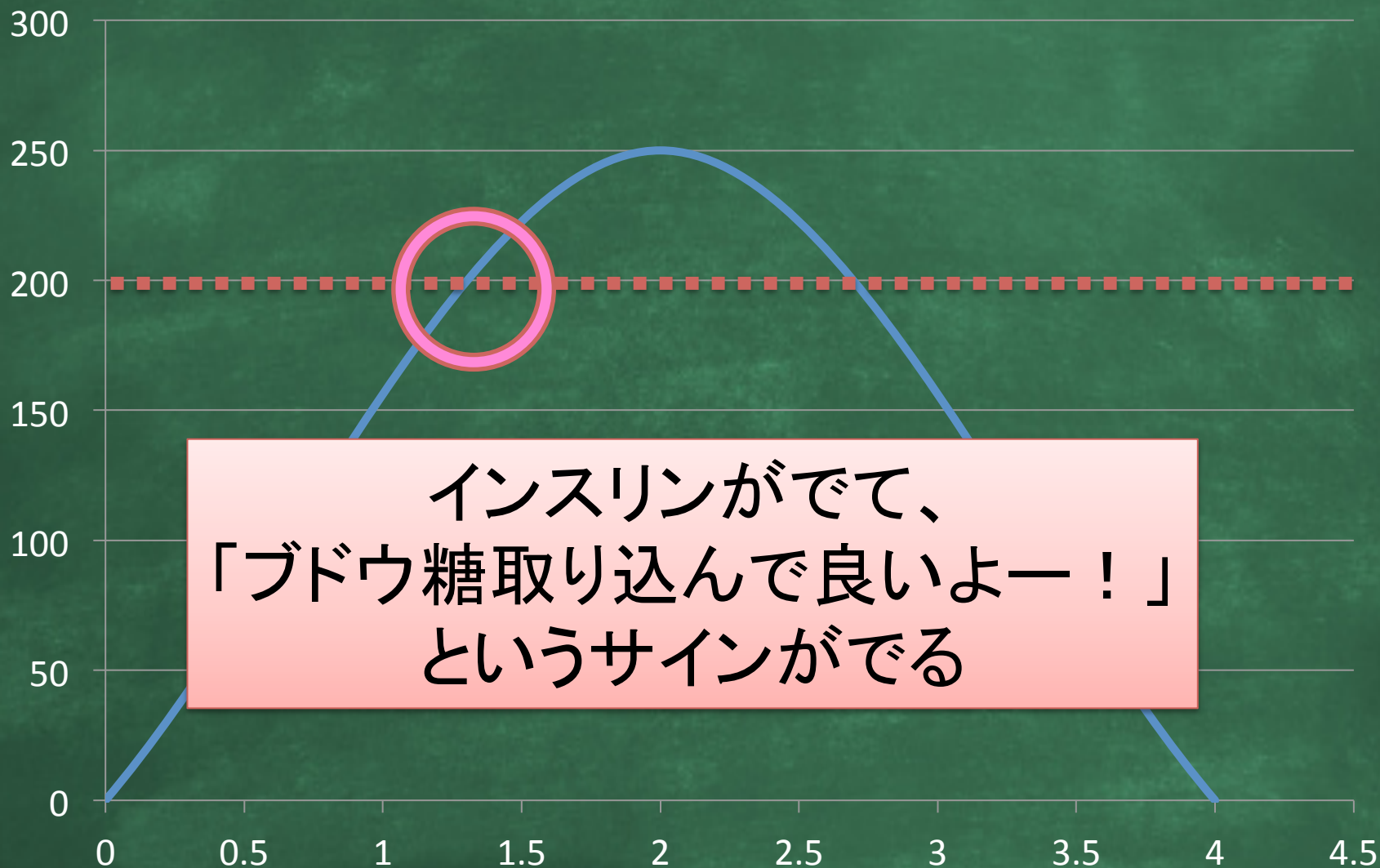
太る・痩せるはカロリーではなく、
血糖値が関係する！

ちなみに血糖値の糖は
『ブドウ糖』

血糖値とインスリン

- 血液中にブドウ糖が溢れると、タンパク質にくっついて危ない。
- 血糖値が上がると『インスリン』というホルモンがでて、血糖値を下げようとします。
- インスリンがでると、色んな細胞たちがブドウ糖を取り込み、血糖値が下がっていきます。
- インスリンがでないと、血糖値は下がりません。

血糖値とインスリン

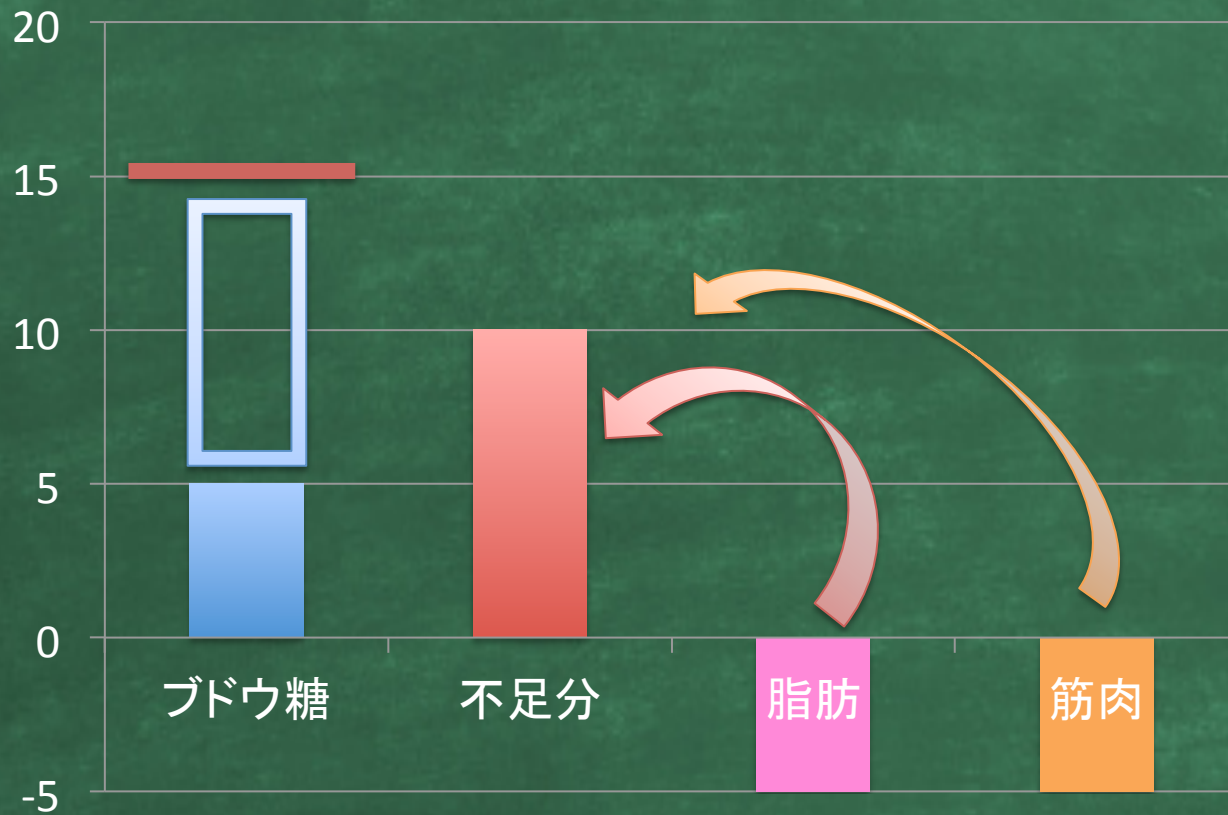


血糖値が下がっていくと

- ブドウ糖が不足していく。
- ブドウ糖は必要なものなので、ブドウ糖が不足＝血糖値が下がると、お腹が空き始める。
- このとき、**脂肪や筋肉を分解してブドウ糖をつくる。**

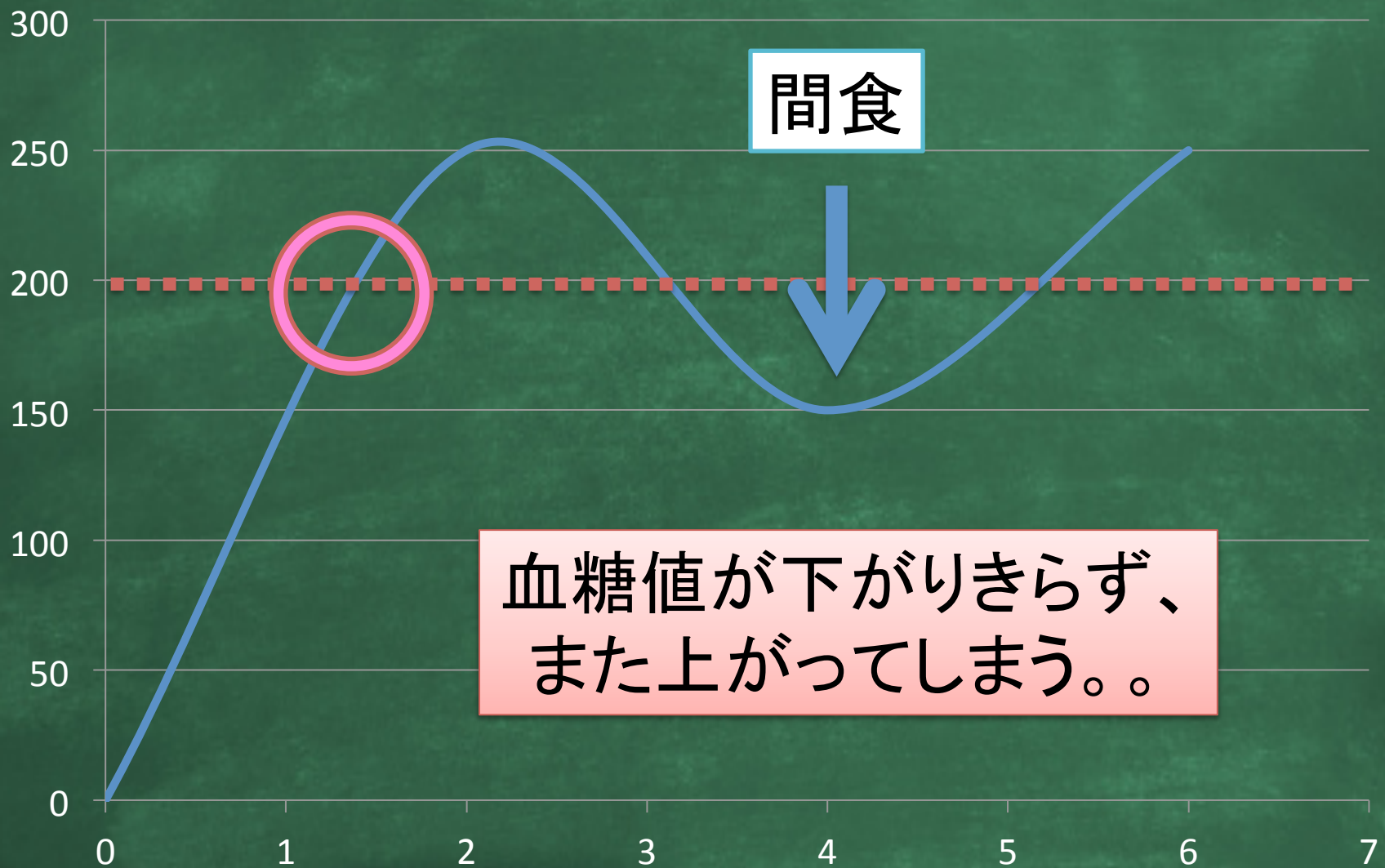
痩せるとき

- ブドウ糖が足りないと、脂肪や筋肉を分解



間食すると...

間食したときの血糖値



血糖値が下がりきらず、
また上がってしまう。。

間食すると...

- 脂肪が分解される前に血糖値がまた上がる。
- 細胞たちはさっき取り込んだばかり。脂肪細胞にたまっていく。
- 血液中にたくさんのブドウ糖がずっといるので、血液とくっつくリスクが増す...

ここも大事

- 砂糖や液体の糖は消化が早い。
- 急激に血糖値が上がりやすい。
- 急激に上がるとカラダも慌ててたくさんインスリンをだし、今度は急激に下がってしまう。
- そのため、食べたのにすぐお腹がすく矛盾が起きたり、精神状態が安定しない。

デザートを食べるときは、
『食後1時間以内』

ちなみに、
二糖類は消化が早い。

【チャレンジ】

ご飯の量を計ってみよう！
そして間食が、
「お腹空いて食べてるか？」
を考えてみよう！