

糖質の過剰摂取は皮膚の老化を早めます 広報げろ 2016.6

糖質の過剰摂取は皮膚の老化を早めます

暑くなってくるとダイエットを目指したり、食欲低下により栄養バランスが狂う人が出てきます。

このような季節、何を食べるかというよりも何を食べなければいけないかを考えましょう。体力の維持、生活習慣病の予防には炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素をバランスよく摂取することが大切ですが炭水化物の摂取割合については定まっていないと言えるでしょう。

現在ダイエットやアンチエイジング（老化促進予防）の方面から糖質制限食が注目されています。

体内に取り入れた過剰な糖質は脂肪として蓄えられ体脂肪増加の原因となり、糖尿病をはじめとする生活習慣病を引き起こします。美容の面からは皮膚の老化を促進する原因の一つにあげられています。日本人は遺伝的にも糖処理能力が低い傾向にあるうえに、食生活の変化によって摂取カロリーが増加し、高血糖にさらされる機会も多くなっています。血糖の源となる炭水化物にはどれだけの糖分が含まれているのか下記の表の成分のおおよその値を参考にして糖質の取りすぎ、カロリーの取りすぎに注意しましょう。

穀類 100g	kcal	糖質 g
ごはん	168	38
食パン	264	45
うどん生	270	55
そば生	274	51
そうめんゆ	127	26
もち	234	50
中華めん	281	52

イモ類 100g	kcal	糖質 g
さつまいも生	134	31
じゃがいも生	6	17
さといも生	58	11
ながいも生	65	14
じねんじょ生	121	26

果物 100g	kcal	糖質 g
いちご	34	6.1
かき	60	13.3
みかん	45	8.9
りんご	61	13.1

野菜 100g	kcal	糖質 g
西洋かぼちゃ	91	17
キャベツ	23	3.5
きゅうり	14	2
ごぼう	65	15
たまねぎ	37	8.8
トマト	19	3.1
ミニトマト	29	4.6
なす	22	2.6
人参	6	8.4
ねぎ	34	3.6
はくさい	14	2
大根	25	1.4
りょくとうもや	14	1.3
れんこん	66	14
ブロッコリー	33	1.5
ピーマン	22	2.3

種実 100g	kcal	糖質 g
アーモンド	587	5.5
クルミ	674	2.8

バナナ	86	19.4
ぶどう	59	14.4
なし	43	8.3
すいか	37	7.6

クリ	164	33.5
ぎんなん	171	33.4
大豆いり	439	7.5
あずきゆで	143	19.8
スイートコーン	99	13.5

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦