

2022.

1

月号

立命館生協  
管理栄養士からの

食生活通信

## 糖質と上手く付き合おう！



管理栄養士 松本

みなさん、糖質ってどんなイメージがありますか？太ったり、血糖値が高くなるなどのイメージがある方も多いのではないのでしょうか。もちろん食べ過ぎは禁物ですが、身体にとって糖質はなくてはならない栄養素です。ぜひ糖質の良い部分も知って日々の食事に取り入れてくださいね。

### ポイント①

#### 糖質の役割とは？

糖質は身体を動かすためのエネルギー、車でいうガソリンのような役割をしています。糖質が不足すると、疲れやすい、免疫力が低下するなどの不調が現れることもあるので、無理な糖質制限はおすすめしません。ダイエットしている方も、適度な糖質は筋肉を付けることにも繋がるので上手く活用しましょう。



ライスM

### ポイント②

#### 糖質 + ビタミンの野菜

南瓜・じゃがいも・さつまいもは、糖質もビタミンも摂ることができる野菜です。特に南瓜は、疲労回復効果のある糖質と、免疫力をアップさせるビタミンエース（A・C・E）を含むため風邪予防におすすめです。



南瓜煮

### ポイント③

#### 「GI値」って知っていますか？

GI値とはグリセミック・インデックスの略で、食品を食べた時に血糖値がどのくらい上がるかを、ブドウ糖を基準（100）として相対的な数値で表したものです。簡単に言うと、GI値が低い食品ほど、消化吸収が緩やかで太りにくいと言われています。さつまいもはGI値が低く、食物繊維も豊富なためおすすめです。



大学芋

### ポイント④

#### 糖質の分解を手助けするビタミンB1

ビタミンB1は糖質の分解を手助けするビタミンで、豚肉に多く含まれています。じゃがいもに糖質が含まれているため、豚肉との相性抜群！疲労回復にも効果があるので、風邪をひきやすいこの時期にもおすすめです。



豚肉ポテトポパイ炒め