糖質を摂り過ぎていませんか?

糖質とは?

私たちが調味料としてよく使っている砂糖は、ブドウ糖と果糖がくっついたもので、糖質には砂糖以外にもさまざまな種類があります。糖質は私たちが生活する上で重要なエネルギー源となっていすが、マイルドドラッグとも呼ばれ依存性があり、過剰に摂取すると身体にさまざま悪影響を及ぼします。

〈糖質の種類〉













ブドウ糖

果糖

麦芽糖

砂糖

乳糖

でんぷん

日本人が食べている 炭水化物のうち…

炭水化物=糖質+食物繊維

※食品には炭水化物と表記されているので要注意!



摂取の目安

■糖質 ■食物繊維

WHOが推奨するI日の砂糖摂取量は砂糖25g!

日本人の砂糖の摂取量…およそ69g/日

スティックシュガー 約23本分

推奨量 の 2.8倍

strete strete strete strete strete strete strete strete strete strete

過剰摂取による影響

糖尿病

肥満

心臓病

脳卒中

高血圧

糖依存

むし歯

気分の浮き沈み が激しい

肌荒れ

血糖値の変化について



糖質を食べる

血糖値が上がる

血糖値を下げるために 膵臓からインスリンが出る

肝臓や筋肉にグリコーゲン として蓄えられる

・がん ・糖尿病

食後の急激な血糖値の

上昇が身体へ与える影響

- ・認知症 ・脳梗塞
- ・心筋梗塞

OGTT2時間値でみた心血管死亡に対する相対危険率



余った糖は体脂肪として蓄える 知りたい!糖尿病 (https://www.diabetes.co.jp/) より転載

※空腹時血糖値が正常な場合でも、食後血糖値が明らかに 高い場合、死亡リスクが高くなると言われています。

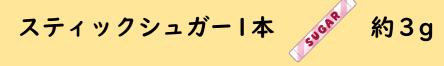
食品に含まれている糖質の量

私たちが普段よく食べたり、飲んだりしているものには一体どのくらいの砂糖が入っているか考えてみましょう!



食品に含まれている糖質の量

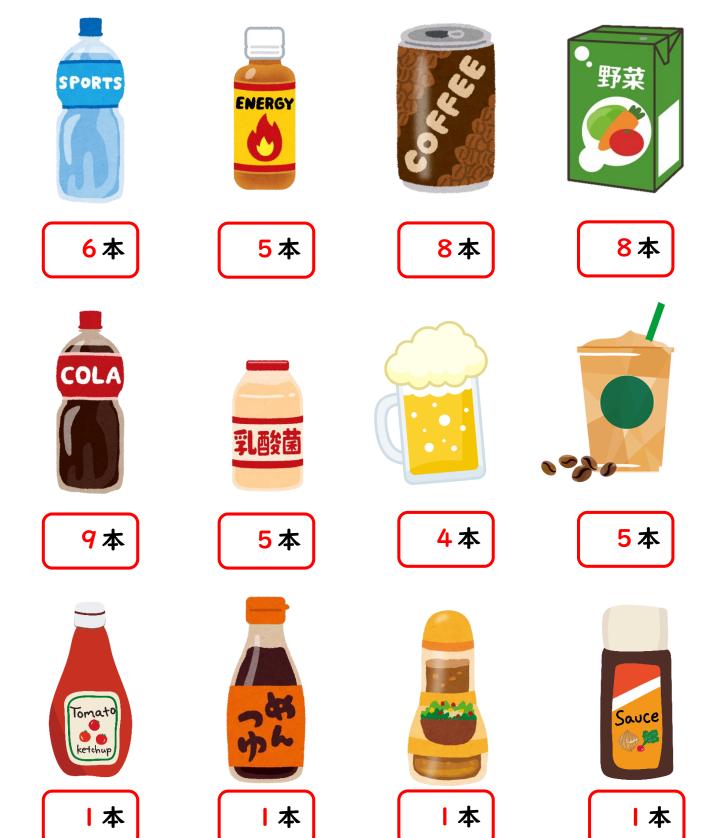
私たちが普段よく食べたり、飲んだりしているものには 一体どのくらいの砂糖が入っているか考えてみましょう!







この映画は、デイモン・ガモー監督自らが砂糖を60日間摂り続ける という人体実験を行ったドキュメンタリー映画です。 実験はあきらかに害のある食品からではなく、日常的に食べている 食品からオーストラリア人の1日の平均摂取量を毎日摂り続けるという 内容で行われました。映画では監督の心身の変化をカメラで追っています。 砂糖が身体へ与える影響と60日後の衝撃の変化に驚愕します!





砂糖はお菓子などに限らず、多くの食べ物や飲み物、 調味料にも含まれています。 気付かないうちに摂り過ぎてしまっているなんてことも… 一度、ご自身の食生活を見直してみましょう!