

<糖質>

今回は「三大栄養素」の一つ、糖質 についてです。

糖質 はご飯などの穀類 に多く含まれ、おもにエネルギー源として利用される重要な栄養素となります。

糖質 のはたらき

食べ物からとった糖質 の多くは消化、吸収、分解されて血液を通してからだのエネルギーとして利用されます。

前回述べましたが、同じようにエネルギー源となる脂質 に比べて分解、吸収が早く、即効性があるのが特徴です。

糖質 の多く含まれる食べ物

穀類（ごはん、パン、めん） 、いも類、果物など

※糖質 を効率良くエネルギーとするにはビタミン B 1 が必要です。豊富に含まれる豚肉などと合わせてとると効果的です。また夜にとるよりもこれから活動する朝、昼にとるとより効果的です。

糖質 を過剰にとると・・・

体脂肪として蓄えられ肥満や高中性脂肪血症、高尿酸血症や糖尿病を招いてしまう原因の一つとなります。

糖質 が不足すると・・・

エネルギー不足による疲労や脳がエネルギー欠乏となり意識を失う事も・・・。

スポーツ現場でバナナを食べてる人が多いのは手軽に糖質を摂取できるからのようです。ただし取りすぎには注意しましょう。