

【 炭水化物は人間の主要なエネルギー源です 】

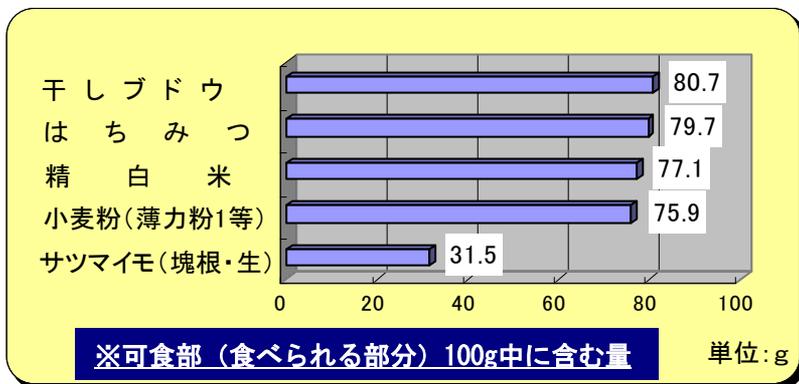
炭水化物は、人間の主要なエネルギー源となる栄養素で、体内に入ると炭酸ガスと水に分解され、その過程でエネルギーを産生します。

炭水化物が不足する状態が続くと、体内のたんぱく質が分解されエネルギー源として使われます。そのため基礎体力が低下し、疲れやすくなるほか肝臓の解毒作用の低下、肌荒れなどの症状をまねきます。

また脳は炭水化物からつくられるブドウ糖だけをエネルギー源としているため、極度に炭水化物が欠乏すると脳の働きにも支障をきたします。

朝食の摂取はもちろん、ダイエット中でも、毎日50g(ご飯 1 杯分程度)の炭水化物は摂取しましょう。

【 炭水化物（糖質）の多い食品 】



炭水化物(糖質)の多い食品は、上記の食品のほか「砂糖」、「コリ根」、「モチ」、「うどん」、「スパゲッティ」などがあります。

成人 1 日あたりの摂取量は、**◆男性 300g前後 ◆女性 250g前後** を目安に摂取を心がけましょう。

