



栄養科通信

糖質は1日最低どれだけ摂ればいい？

よく甘いものは摂りすぎないようにとは言われますが、これくらいは食べなさいとは言われません。ではどれくらい食べるのがいいのでしょうか？

厚生労働省から出されている「日本人の食事摂取基準」というものがあります。これによるとタンパク質や脂質、ビタミンなどの目安量は載っていますが、糖質の目安量は定められていません。

これはどういうことなのかと言いますと、アミノ酸（タンパク質が分解されたもの）や脂肪酸（脂肪が分解されたもの）は体内で十分な量を作ることが出来ないために食事として摂取しないとイケないのですが、糖質は食事で摂らなくても、体の中で作られるからなのです。

もちろん何も食べなかったら生きてはいけませんが、あえて毎日糖質を摂らなくても、健康な体にはエネルギーとしてブドウ糖を作り出すシステムがあるため、最低限これだけは食べないとイケないという基準を設ける意味がないという訳です。

ちなみに脳のエネルギーはブドウ糖だけだから、糖分は摂らないと！なんて言われたりもしますが、それは誤解で、実際はブドウ糖だけでなくケトン体（アミノ酸や脂肪酸などから作られる）もエネルギーとして使われるので、糖質を摂らなければ脳がストップしてしまうなんてことはありませんのでご安心ください。