



かわぐち内科クリニック NEWS



日まじに秋の気配を感じる季節となりました。



食欲の秋ということで、今回はよく耳にする炭水化物についてお話しします。



①炭水化物とは

活動に必要なエネルギーのことでパンやお米などから摂取できる栄養素です。

過剰に摂取したり、きちんと消費できずにいると体内に脂肪として蓄積されます。

①炭水化物の種類

お米、パン、ラーメンやうどんなどの麺類

果物や、豆、イモ類、せんべい、砂糖も

炭水化物です。



③炭水化物の重ね食い

ラーメンとチャーハン、パスタとパンや焼きそばとおにぎりなど2種類以上の組合せは、炭水化物の取り過ぎになりますので、摂取量を考えて食べましょう。

秋のたべものカロリー



やきいも 1個 (約 450g) → 735kcal

かぼちの煮つけ (お茶碗軽く 1杯 (110g)) → 115kcal

栗ごはん (お茶碗 1杯 (150g)) → 303kcal

(白米お茶碗 1杯 (150g) は 252kcal)

炭水化物は脳や身体を動かすためのエネルギー源です。食べ過ぎたと感じたら身体を動かしましょう。炭水化物ダイエットで極端に量を減らすと、筋力が衰えたり、脳が正常に動かず集中力が低下したりします。

例えば成人女性だと一日に必要なカロリーが約 1600kcal で、この 55%にあたる約 220g が一日に必要な炭水化物の量ですが、人によって異なるので詳しく知りたい方は栄養相談を受けてみてはいかがでしょうか。

川口先生からの一言

秋なのでおいしい食べ物がたくさんありますが、食べ過ぎに注意をしましょう。



肺炎球菌ワクチンの定期接種が始まります

10月1日より

接種には条件がありますので詳しくは所沢市のHPか当院まで。