

【いなぐま通信】

糖質	バックナンバー
今回は「三大栄養素」の一つ、糖質についてです。	2008/12号 白内障
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。	2008/11号 低血圧
糖質のはたらき	2008/10号 高血圧
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。	2008/9号 血圧
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。	2008/8号 水2
糖質の多く含まれる食べ物	2009/7号 糖質
穀類(ごはん、パン、めん)、いも類、果物など	2009/6号 栄養素
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。	2009/5号 骨粗鬆症の予防
糖質を過剰にとると…	2009/4号 骨粗鬆症
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。	2009/3号 転倒注意！！2
糖質が不足すると…	2009/2号 転倒注意！！
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…。	2009/1号 インフルエンザ2
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	過去のものはこちらから

