Let's enjoy study and cooking!

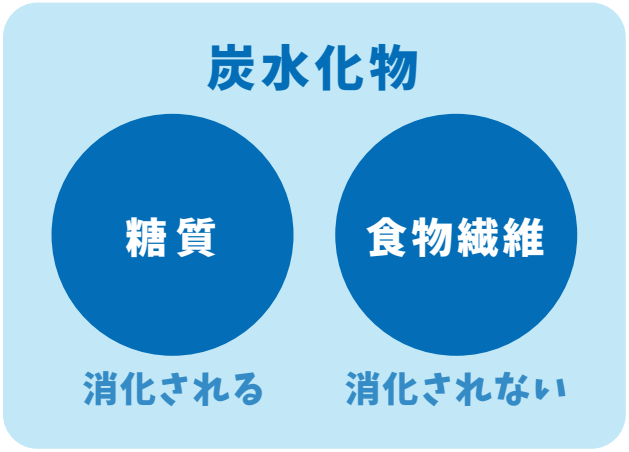
うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

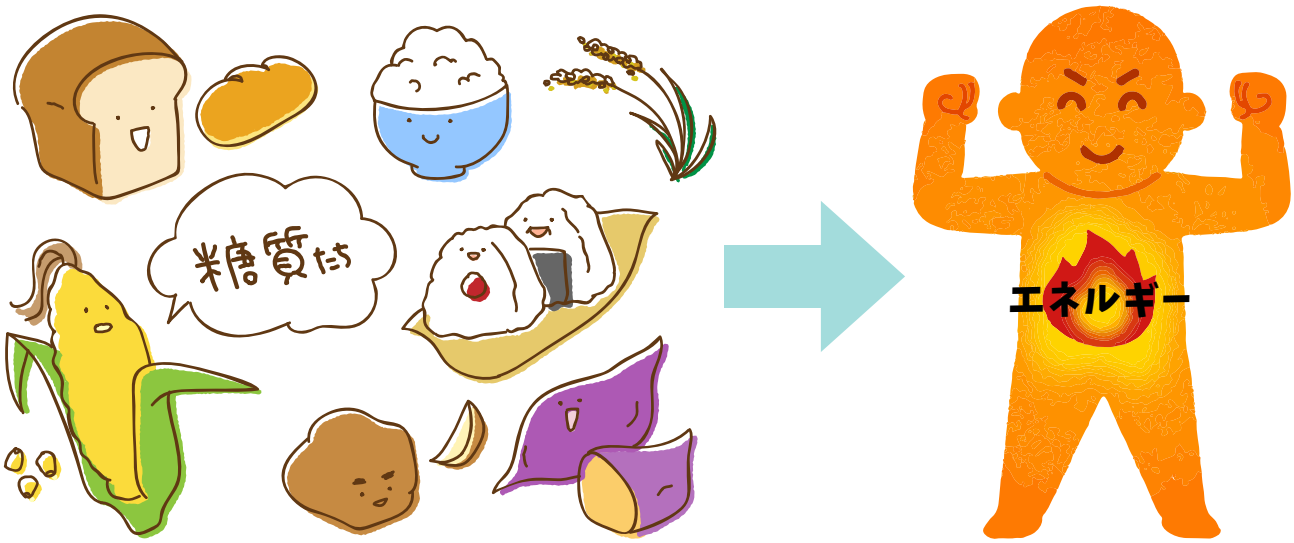
子どもの成長を助ける栄養素 炭水化物

炭水化物はたんぱく質、脂質と並ぶ三大栄養素の一つで、米を主食としている日本人にとって最も摂取量が多い栄養素です。炭水化物は消化される糖質と消化されない食物繊維に分けられます。
食事の要である炭水化物は体内では作り出すことのできない大変重要な栄養素です。



炭水化物の役割

糖質は私たちの生命活動を支えるエネルギー源です。熱を作り出して体温を保ったり、勉強や運動をする力のもとになります。
同じくエネルギー源となるたんぱく質や脂質より吸収や消化のスピードが速いため、即効性のあるエネルギー源と言われています。



◆炭水化物が不足すると……

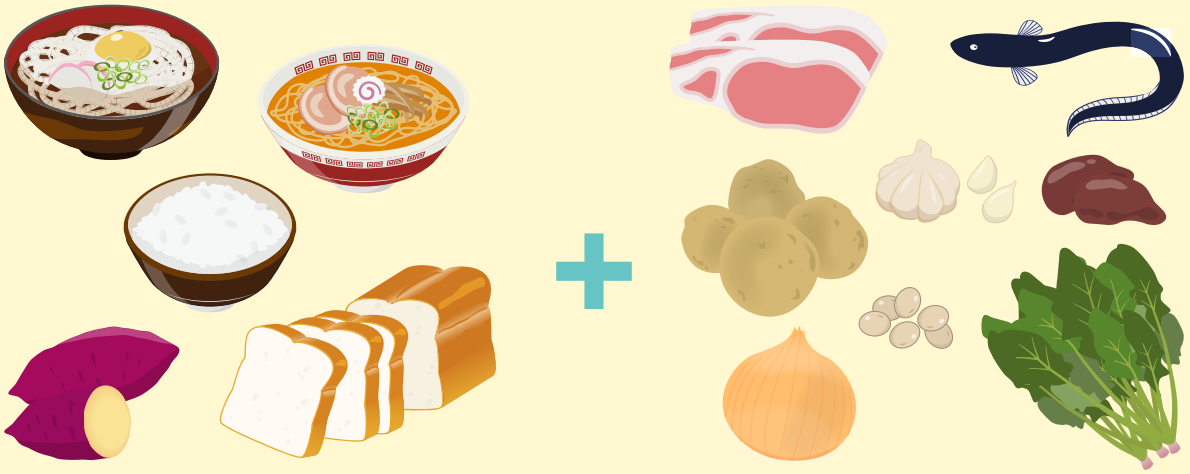
炭水化物からのエネルギー摂取量が少ないため、体に蓄積した脂肪や筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーとして使われてしまいます。その結果、体重は減少し、成長不良、体力や免疫力も低下します。
子どもの場合は疲れやすくなる、力が出ない、便秘になりやすいなどの症状にも現れます。

◆過剰にとり過ぎると……

とり過ぎたエネルギーが使われないため、中性脂肪などになって体内に蓄積されます。中性脂肪が過剰になると肥満になり、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因になります。

◆効率の良い摂り方とは……

炭水化物がとれるのはご飯、パン、めん類などの主食です。その炭水化物をエネルギー源として燃焼するときにビタミンＢ１の助けが必要となります。ビタミンＢ１は豚肉･レバー･うなぎ･大豆･じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ・にんにくなどに多く含まれます。
また１日に摂取するエネルギーの６０％くらいを炭水化物で摂ることが理想とされています。過不足のないように自分に合った量を朝・昼・夕食と毎食食べるようにしましょう。



炭水化物　＋　ビタミンＢ１

にんにく納豆チャーハン

■材料（大人１人分）

ご飯……150ｇ
納豆……１パック
納豆の付属のタレ……１袋
卵（割りほぐしておく）……１個
にんにく（すりおろす）
（またはすりおろしにんにく）…小さじ１

ごま油（焼き用）……大さじ１
小ネギ（小口切り）……適量

❶フライパンにごま油、すりおろしたにんにくを入れて中火で香りがたつまで炒める。

❷①に納豆、ご飯、付属のタレを入れて中火で炒める。

❸全体がなじんだらフライパンの端に寄せて、空いたところで卵を炒める。卵が半熟状になったらご飯と一緒に炒め合わせる。

❹卵に火が通ったら器に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がり。