



無理なく続く 大人の糖質メンテナンス

体をいたわりながら、糖質と上手につき合うために考えたいこと

40代を過ぎる頃から、「若い頃と同じ食事をしているのに体調が違う」「体重が落ちにくくなった」「甘いものがやめられない」と感じる方が増えてきます。その背景にあるのが、年齢とともに変化する“糖質との付き合い方”です。

糖質を一方向的に制限するのではなく、今の体に合った“メンテナンス”という視点で、無理なく続けられる考え方を紹介します。

糖質は悪者？それとも味方？ 大人の再認識

糖質という言葉から、「甘いもの＝糖質」というイメージを持つ方も多いかもしれません。確かに、砂糖やお菓子、スイーツは糖質を多く含みますが、糖質は甘いものだけを指す言葉ではありません。ごはんやパン、麺類、いも類なども、多くの糖質が含まれています。甘く感じなくても、消化・吸収されると主にブドウ糖として血液中に取り込まれ、脳や筋肉を動かすためのエネルギー源になります。私たちが考えたり、体を動かしたり、日常生活を送るために、糖質は欠かせない存在です。



---糖質---

ごはん・パン・麺・
いも類・果物・砂糖
など幅広く含まれる



---甘いもの---

糖質の中の一部



豆知識

続けることが、いちばんの健康対策

糖質を極端に制限する方法は、短期的には結果が出ることもありますが、長く続けるのは難しいもの。大人世代の健康づくりに必要なのは、「がんばる」よりも「続く」選択です。完璧を目指さず、昨日より少し体が楽に感じられる食べ方を積み重ねること。それこそが、これから先の10年、20年の健康を支える土台になります。糖質と上手につき合いながら、「今の自分の体をいたわる」そんな“大人のメンテナンス習慣”を、今日から少しずつ始めてみましょう。

糖質は「太る原因」「控えるべきもの」と思われがちですが、本来は体に必要な栄養素。問題になるのは、量や質、そして年齢に合わないとり方です。40代以降は、若い頃と同じ量・同じ種類の糖質をとっていると、使い切れずに余りやすくなるのも事実です。大切なのは、糖質をゼロにすることではなく、「必要な分を、必要な形でとる」こと。ここから“大人の糖質”の考え方が始まります。

年齢に合わせた糖質の考え方 大人の糖質メンテナンスで意識したいのは、量だけでなく「質」と「タイミング」です。

白いパンや砂糖中心から、
穀物や芋類などのゆるやかな糖質へ

夜遅い時間の糖質は控えめに

たんぱく質や食物繊維を含む
食事を先にすることで、
食後の血糖値の上昇をゆるやかに

こうした小さな工夫が、血糖値の安定と体の軽さにつながっていきます。

糖質を求めてしまうのはなぜ？

睡眠不足や疲れがたまっていたり、たんぱく質やミネラルが不足していたりすると、体は素早くエネルギーを補おうとして甘いものを欲しがりやすくなります。これは“欲求”というより、体のバランスを整えようとする自然な反応。理由を知ること、無理に我慢しなくても、甘いものを欲しすぎない状態に近づけましょう。

原因

✓ 血糖値の乱高下

✓ タンパク質不足

✓ ミネラル(マグネシウム)不足

✓ ビタミンB群不足

✓ 睡眠不足

体の中で起きていること

脳がエネルギー不足と判断し、手軽な糖質を求める

満足感が下がり、偽の空腹感が甘いものへ誘導

血糖コントロールが乱れやすくなり、甘いものを強く欲する

糖の代謝がスムーズに行われず、補おうとする欲求が強まる

食欲調整ホルモンの乱れにより、甘いものを求めやすくなる

裏面で、「ちょうどいい糖質習慣を身につけよう」を確認しましょう♪

ちょうどいい糖質習慣を身につけよう

糖質は「減らす」より「選び方と食べ方」が重要です。毎日の食事のできる小さな調整を、無理のない形で取り入れてみましょう。

※以下は、日常生活に取り入れやすい工夫の一例です。

主食の整え方

白米だけ

▶ 白米+玄米・雑穀

食パン

▶ 全粒粉・ライ麦パン

うどん

▶ 具だくさんうどん

おにぎり

▶ たんぱく質(卵・ツナ)入り
具材

食べ方のコツ

糖質はたんぱく質・野菜と一緒に

▶ 血糖値が安定しやすくなります

早食いを避ける

▶ 満足感が出やすく食べすぎ防止に

よく噛む

▶ 血糖値の急上昇を防ぎ、消化の負担も軽減

汁物・副菜から食べる

▶ 食後の血糖変動を穏やかに



間食の選び方

クッキーだけ

▶ クッキー+ナッツ

菓子パン

▶ ヨーグルト+はちみつ少量

甘い飲み物

▶ 無糖飲料+
高カカオチョコ少量

小腹が空いたら

▶ ゆで卵・チーズ・豆類



食後に眠くなるのは、なぜ？

食事のあと、強い眠気におそわれたり、体が重く感じたりすることはありませんか？「食べすぎたかな？」と思う方も多いかもしれませんが、実はこの感覚は、体からの大切なメッセージでもあります。食事をすると、消化のために血液が胃腸に集まり、血糖値も上がります。特に糖質が多い食事や、早食い・主食中心の食事では血糖値が急上昇しやすく、その変化に対応する過程で眠気やだるさを感じやすくなることがあります。

また、食事の内容が主食だけに偏っていたり、よく噛まずに食べたりすると、消化に負担がかかり、より強い眠気として現れることもあります。こうした反応は、「もう少しゆっくり食べてほしい」「栄養バランスを工夫してほしい」という体からのサインとも考えられます。大切なのは、眠くなった自分を責めるのではなく、食後の感覚に気づくこと。「今日はどんなものを食べたかな」「食べるスピードはどうだったかな」と軽く振り返るだけでも十分です。

食後に眠くなりにくい日が増えてきたら、それは体に合った食べ方に近づいているサインかもしれません。日々の小さな気づきが、無理のない食生活につながっていきます。

今月のツボ 太白(たいはく)

効果

食後のだるさ・
胃の重さ・
眠気・
疲れやすさ



場所:

足の内側で親指の付け根のふくらみから、かかと側へ少し下がったところのくぼみ

今月の健康レシピ

しょうがが香る、やさしい味わい 雑穀米タコ飯



材料(2合分)

- ・米……………2合
- ・雑穀米……………大さじ2
- ・ゆでタコ……………150~200g
- ・しょうが……………1かけ
- ・三つ葉……………4~5本
- ・酒……………大さじ2
- ・A みりん……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・だし……………1袋

【タコ下準備用】

- ・酒、レモン汁……………各適量
- ・砂糖……………ひとつまみ

作り方

- ① タコは食べやすい大きさに切り、しょうがは千切りにする。
- ② タコに酒をふりかけて軽くもみ、水気を拭き取る。レモン汁と砂糖ひとつまみをふりかけ、5~10分置く。
- ③ 米は洗い、水を2合の目盛りまで入れる。雑穀米、しょうが、Aを加えて軽く混ぜ、だし袋を入れる。
- ④ タコを上のにせ、通常通り炊飯する
- ⑤ 炊き上がったらしし袋を取り出し、さっくり混ぜる。器に盛り、三つ葉を添える。

ワンポイント

下味に砂糖をひとつまみ
タコの身を柔らかくし、風味を引き立てます。

タコは上のにせて炊く
余分な加熱を防ぎ、柔らかく仕上がります。