

そらまめ けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

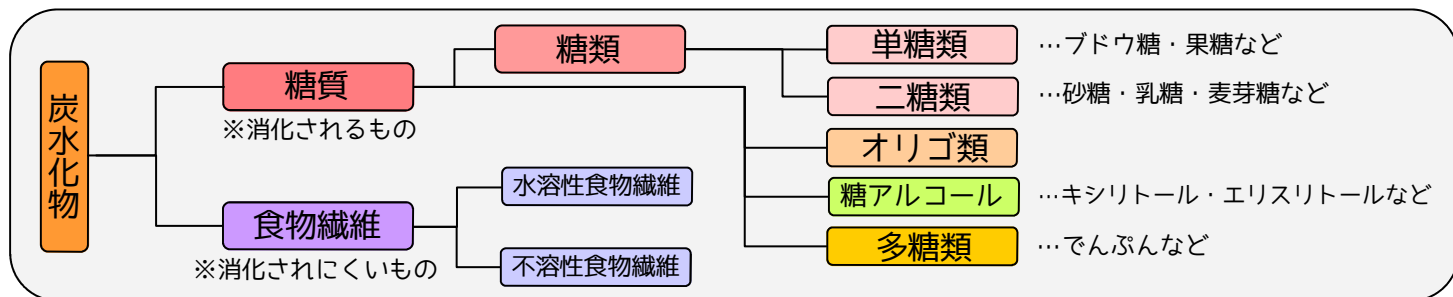
平成28年1月発行



栄養+健康コラム ～炭水化物（糖質）について～

今回はカラダを維持するために必要な5つの栄養素と、その主な役割についてお話ししました。今回は3大栄養素のひとつ「炭水化物（糖質）」について、お話しします。皆様は『炭水化物』と『糖質』の微妙な違い、ご存知ですか？

■一昔前までは『炭水化物』が一般的でしたが、最近では『糖質』という言葉も耳にするようになってきました。まずは、この『炭水化物』と『糖質』の違いについてですが、『炭水化物』には体内で消化吸収されるものと消化吸収されにくいものの2種類があります。消化吸収されるものを『糖質』、消化吸収されにくいものを『食物繊維』と分類しています。つまり、『糖質』と『食物繊維』を合わせた総称が『炭水化物』なのです。



■炭水化物の最も重要な役割は脳や体を動かすためのエネルギー源になるという事です。特に脳を動かすための唯一のエネルギー源がブドウ糖という糖質で、不足すると思考力の低下や集中力が続かない原因になると言われています。体内で吸収された糖質は血液中に入り、血糖値を上昇させます。その後、必要な分はエネルギーとして消費され、余分な糖質は体内に蓄えられ、脂肪となります。

～次回は『糖質と糖類の違い』について、お話しします～

■アールエスクッキンググループでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキンググループセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時