

三春病院 栄養科だより 2月号

砂糖・糖質・糖類を知ろう

「糖質オフ」「砂糖不使用」など商品に書いてあるのを多く見かけますね。今月は砂糖・糖質・糖類は何が違うのか学んでみましょう。

糖質の役割

ご飯やパンなどの主食に多く含まれます。主に身体を動かすために使われます。体温を維持したり筋組織や脳などのエネルギー源になる栄養素です。

- ・不足……低血糖と呼ばれる震えやめまい、意識障害を起こすことがある
- ・過剰……糖質は中性脂肪として体内に蓄積され肥満の原因になる

炭水化物

食物繊維 …………… 難消化性デキストリン、ポリデキストロース、セルロース

糖質

三糖類以上 …………… オリゴ糖、デキストリン、でんぷん

糖アルコール …………… キシリトール、マルチトール

その他 …………… 甘味料（アセスルファムK、スクラロース）

糖類

二糖類 …………… 砂糖、乳糖、麦芽糖

単糖類 …………… ぶどう糖、果糖



糖類ゼロでも糖質は含まれるので血糖値は上がります。糖質にも人工甘味料のようにエリスリトール、ラカント、パルスweetのように血糖値があがりにくいものもあります。



★表示を見てみましょう！

	糖質・糖類	糖類	糖質
表示	無・ゼロ・ノン・レス	低・控えめ・小・ライト・オフ・ダイエット	
飲料100ml当	0.5g未満	2.5g未満	表示基準無し
食品100g当	0.5g未満	5g未満	

「糖質オフ」には表示基準がないため、表示されている糖質量を確認したり、「糖質なし」などのものを選ぶようにしましょう！