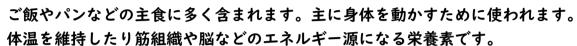
三春病院 栄養科だより 2月号

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



- ・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

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

単糖類





•••••砂糖、乳糖、麦芽糖

・・・・・・・・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、パルスイート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 I 00ml当	0.5g未満	2.5g未満	表示基準無し
食品 I 00g当	0.5g未満	5g未満	ベルを午無し

「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!