

10月

知っていますか？

炭水化物・糖質・糖類の違い



炭水化物と糖質について

「糖質OFF」「糖類ゼロ」などいろいろな言葉を目にする機会が増えていますが、炭水化物・糖質・糖類の違いを知っていますか？炭水化物＝糖質と理解している人が多いと思いますが、炭水化物と糖質はまったく同じものというわけではありません。

炭水化物を分類すると・・・体内で消化・吸収されてエネルギー源になる糖質と、消化されずに大腸まで運ばれ、さまざまな働きをする食物繊維とに分かれます。つまり、糖質は、「炭水化物-食物繊維」です。



糖類について

炭水化物を糖の種類で分類すると・・・「糖類」「少糖類」「多糖類」の3つに分けられます。つまり、糖類は炭水化物から少糖類と多糖類を除いたものです。

〈糖類〉

単糖が1個の単糖類と、単糖が2個結合した二糖類の総称。食品の甘味の主成分です。

ブドウ糖(グルコース)

エネルギー源として最も重要な単糖で、人の血液中には常に約0.1%存在する。

果糖(フルクトース)

果物やはちみつに多く、糖類のなかで最も甘味が強いのが特徴。

ガラクトース

ブドウ糖と結合し、二糖類の乳糖となって存在する。乳に多く含まれる。

麦芽糖(マルトース)

水飴の甘味の主成分でブドウ糖が2個結合してできている。

ショ糖(スクロース)

砂糖の主成分。ブドウ糖と果糖が結合してできている、さとうきびの茎やてんさいの根に多く含まれる。

乳糖(ラクトース)

ブドウ糖とガラクトースが結合したもの。哺乳類の乳に存在し、母乳では約7%、牛乳では約4.5%含まれる。

〇〇ゼロは本当にゼロ？

「ゼロ」と書いてあると全く入っていない印象を受けますが、100mlあたり0.5g以下の場合には、「ゼロ」「ノン」「レス」「無」と表示してよい決まりがあります。飲みすぎには注意しましょう！



一生役立つ きちんとわかる栄養学 参考



R7.10

県立こころの医療センター

栄養管理室

