

栄養ニュース



糖質にも種類があるのをご存じですか？
糖質＝お菓子・甘い物のイメージがあると思いますが、
それ以外にも糖質は
身近な食材に多く含まれています！
糖尿病になる前に注意しましょう！

糖質ってどんなもの？

Q. 糖質とは？

三大栄養素である「炭水化物」・
「たんぱく質」・「脂質」の
炭水化物から食物繊維を除いた
ものが『糖質』



糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

Q. 糖質の働きって？

主にからだのエネルギーになるもの！
特に脳では、糖質（＝ブドウ糖）が主なエネルギー源なので、
極端に減ると判断力が鈍ったり注意力が散漫になったりする

Q. 糖質をたくさん摂ると…？

エネルギーとして使いきれず、体脂肪として蓄えられる！
また、血糖値を上げる原因にも…



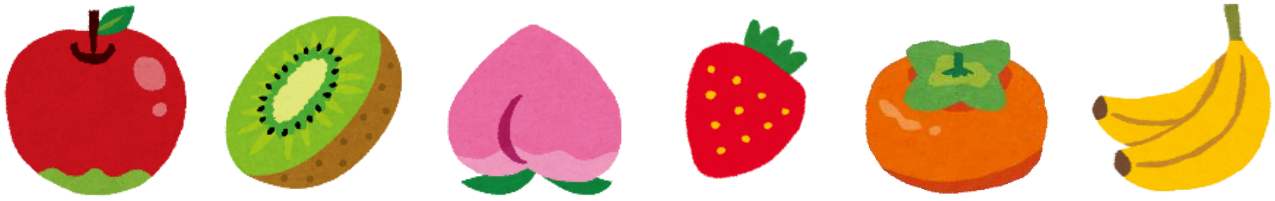
Q. 糖質ってどんな食品に多く含まれるの？

チョコレートやクッキーなど甘いものだけでなく、
ご飯・パン・麺などの主食、じゃがいも・さつまいも
などのいも類にも多く含まれる！



糖質の種類と食材

単糖類：「ブドウ糖」・「果糖」など

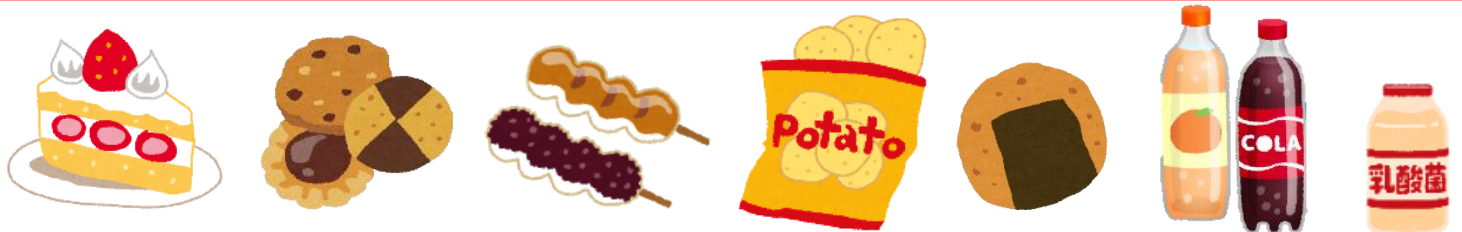


例. リンゴ、キウイフルーツ、もも、いちご、柿、バナナ

果物に含まれる糖質「**果糖**」→**吸収スピード：速い**

果糖の特徴：**血糖値は上昇しにくい**が**中性脂肪に変わりやすい**=**肥満**

二糖類：「シヨ糖（=砂糖）」・「乳糖」など



例. ケーキ、クッキー、団子、ポテトチップス、せんべい、清涼飲料水、乳酸菌飲料

お菓子などに含まれる糖質「**シヨ糖（=砂糖）**」→**吸収スピード：中間**

シヨ糖の特徴：**血糖値を急激に上げる！**

多糖類：「でんぷん」など



例. ご飯、パン、麺類、じゃがいも、さつまいも、里芋、かぼちゃ、とうもろこし

主食に含まれる糖質「**でんぷん**」→**吸収スピード：ゆっくり**

でんぷんの特徴：**血糖値を上げるが、ゆっくりと上がる**



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →