

ROSSO 通信 7 月号

「糖質」と「糖類」の違い

“糖質”と“糖類” 言葉が似ているので「同じようなものでしょ？」って思われがちですが、実は少し違います。

最近では「糖質●%オフ」「糖類ゼロ」といった表示もよく見かけますが、「糖質」と「糖類」にはどのような違いがあるのでしょうか。



●糖質とは

炭水化物から食物繊維を除いたものです。

糖質は体内で吸収され、活動するためのエネルギー源となる栄養素です。

でんぷん、糖アルコール、オリゴ糖などがあります。

●糖類とは

糖質のうち砂糖やブドウ糖などの単糖類・二糖類の総称です。

糖類はカロリー源となるだけでなく、糖類の多くは、食後の血糖値を急上昇させます。

●糖分とは

明確な定義はなく「甘いもの」をさすことが多いです。



炭水化物
食物繊維



糖質

糖類

砂糖
ブドウ糖など

でんぷん
糖アルコール
オリゴ糖など



糖アルコールとは

甘味料として使われており甘みはあるが体内に吸収されにくいのでカロリー源になりにくい、血糖値にさほど影響しないものが多いと言われています。

血糖コントロールが必要な人の場合

糖質ゼロの場合 → 糖質の中に糖類も含まれているので、**糖類**もカットされています。

糖類ゼロの場合 → 多糖(でんぷん)や糖アルコール(キシリトールやソルビトール)が含まれている可能性があります。

正しく読み取って健康な食生活を送りましょう。
特に、厳格な血糖コントロールをされている方、
糖質制限をされている方は、
お店で商品を購入する際、気をつけましょう。

