

糖類の相互関係

大西睦子医師の連載『食べ物と添加物と健康』3に出てきた天然の糖の相互関係は、このようになっています。

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

糖質

でん粉、オリゴ糖
糖アルコール

糖類

2糖類

砂糖、麦芽糖、乳糖

単糖類

ブドウ糖、果糖

単糖類

分子構造的にそれ以上分解されない最小単位の糖

ブドウ糖

小腸から吸収されて血液中に入り、全身の細胞に運ばれエネルギーとして利用され、余った分が中性脂肪となって貯蓄される

果糖

ほとんどが肝臓で代謝され、エネルギー不足でなければ中性脂肪となって貯蓄される



果物

ブドウ糖

果糖

ブドウ糖

果糖

様々な糖質が混合

良い所 おいしい。食物繊維、ビタミンも豊富

悪い所 食べ過ぎると太る

値段 高い

トウモロコシ
など



でん粉

ブドウ糖

が大量に連なったもの

酵素の力で
果糖に変換

分解

果糖

ブドウ糖

異性化糖

ブドウ糖

果糖

2つの混合液

良い所 液体なので、飲み物、アイスに使いやすい。低温で甘くておいしい

悪い所 血糖が上がりがやすく、すぐに太りやすい

値段 安い



サトウキビ
など



砂糖

ブドウ糖

果糖

が1個ずつ結合したもの

良い所 すぐにエネルギーになる甘くておいしい

悪い所 太りやすい

値段 少し高い