

『糖質について知ろう！』

糖類の摂り過ぎは、血糖や中性脂肪を上昇させ糖尿病や脂質異常症のリスクに繋がります。糖類を多く含むお菓子よりも、でんぷんを多く含むごはんをしっかり食べましょう！

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

食物繊維

糖質

多糖類 →

糖 糖 糖 糖 糖 糖

でんぷん

オリゴ糖

糖アルコール

(キシリトール etc)

人工甘味料

糖類

二糖類

砂糖(ショ糖)

乳糖

単糖類

ブドウ糖

果糖

糖質とは…

炭水化物から食物繊維を除いたもの
※糖類も含まれる

糖類とは…

菓子類、ジュースなどに多く含まれる。
糖の連結が短いので消化吸収が早い
→血糖値が急上昇する！！

糖質は単糖に
消化されてから体内に吸収されるよ

