



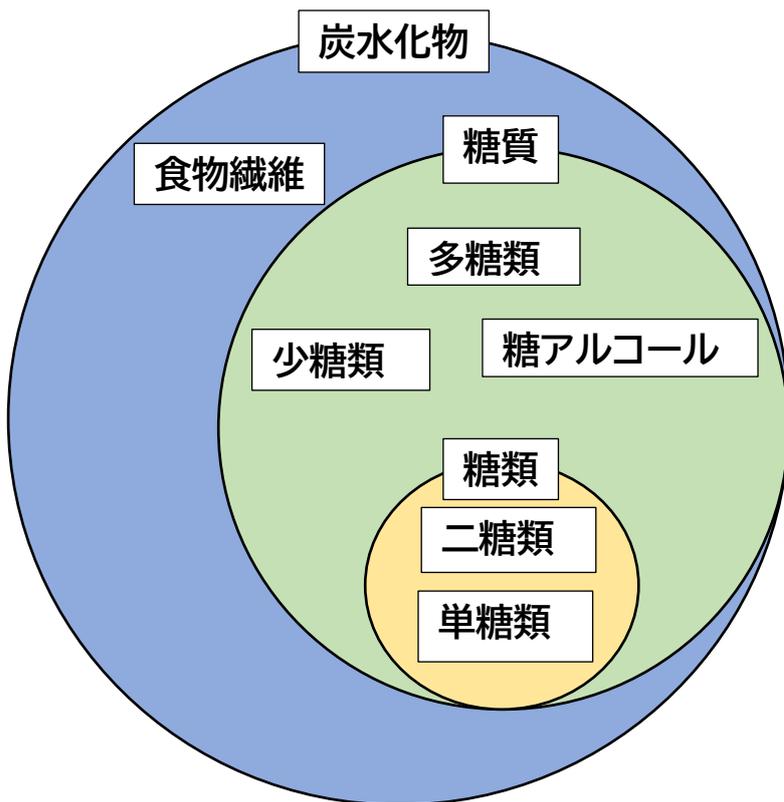
糖質とは？糖類とは？

お店に行くときよく糖質ゼロや糖類オフという表示を見ることがあります。
今回は糖質・糖類この二つの違いについて説明していこうと思います。

◎炭水化物・糖質・糖類の関係

炭水化物はたんぱく質・脂質と並んで体内でエネルギー(カロリー)を生み出す栄養素の一つです。

炭水化物を細かく分類していくと糖質や糖類に分けられていきます。



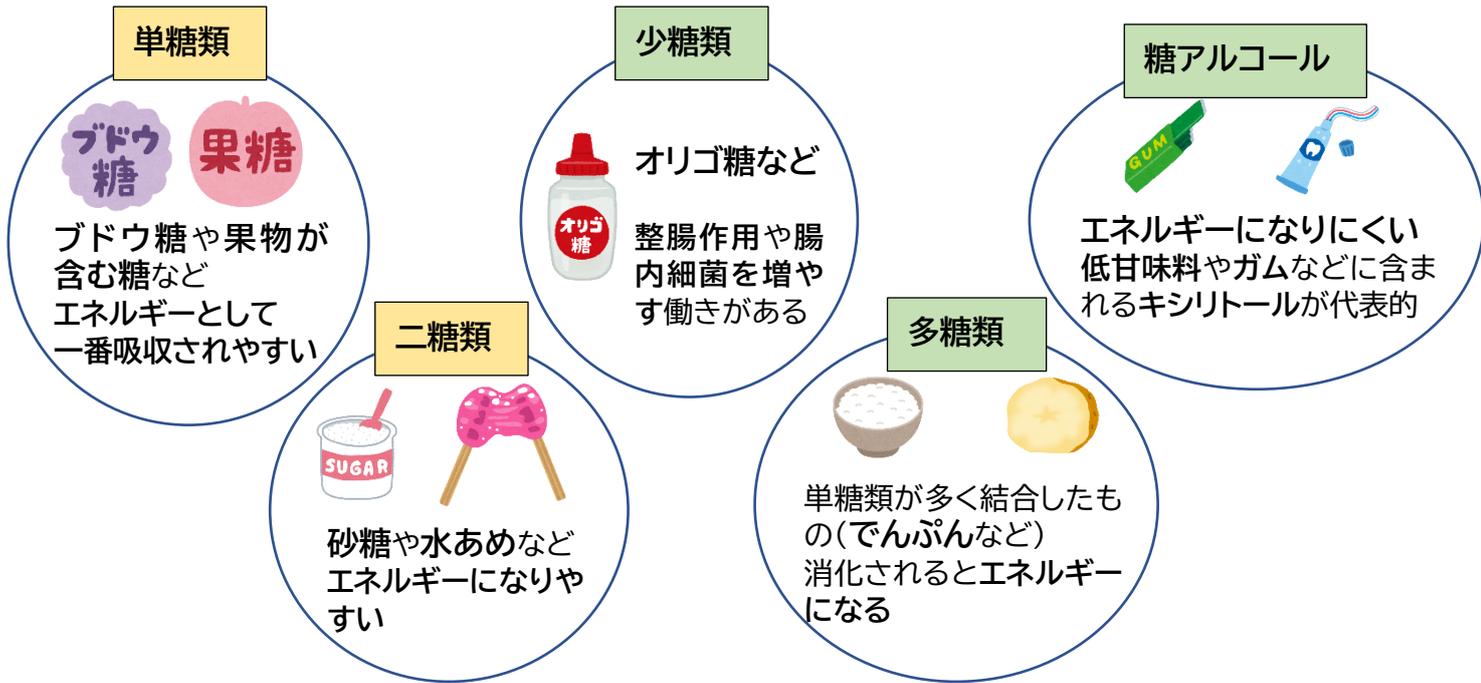
- 糖質は炭水化物から食物繊維を除いたもの
- 糖類は糖質の1部分

•炭水化物 > 糖質 > 糖類
の順にサイズが変わっていく



糖質や糖類には血糖値をあげ肥満の原因になるものもあります。
そのため、糖質制限ダイエットのように糖質を少なくする食事を頻繁に見かけると
思います。
しかし、糖質や糖類は体を動かすエネルギー源のためゼロにする(不足する)と体
から元気がなくなる危険性もあります。

◎糖質・糖類の特徴



この中でも**単糖類**や**二糖類**は、**血糖値を急激に上げやすい**特徴があるため、**血糖値が気になる方は単糖類や二糖類(甘いお菓子やジュース)を少なくしていくことが大切**になります。

◎糖質ゼロ・糖類ゼロについて

実は、糖質や糖類が含まれていても【ゼロ】と表示ができます！！

	糖質・糖類	糖類	糖質
表示の仕方	「無」「ゼロ」「ノン」「レス」	「低」「控えめ」「小」「ライト」「オフ」「ダイエット」	
飲料 100ml あたり	0.5g 未満	2.5g 未満	表示基準なし
食品 100g あたり	0.5g 未満	5g 未満	

(食事表示基準法より)



500ml の飲み物に換算すると
【ゼロ】では 2.5g 未満
【オフ】では 12.5g 未満

糖質やカロリーを抑えた多くの商品には、人工甘味料が使用されています。

人工甘味料によって

・甘味に鈍感になる・依存性がある・インスリンの分泌が弱くなるなど
リスクもあります。

【ゼロ】や【オフ】だからとたくさん食べたり飲んだりするのではなく、量に注意して上手に付き合っていきましょう。