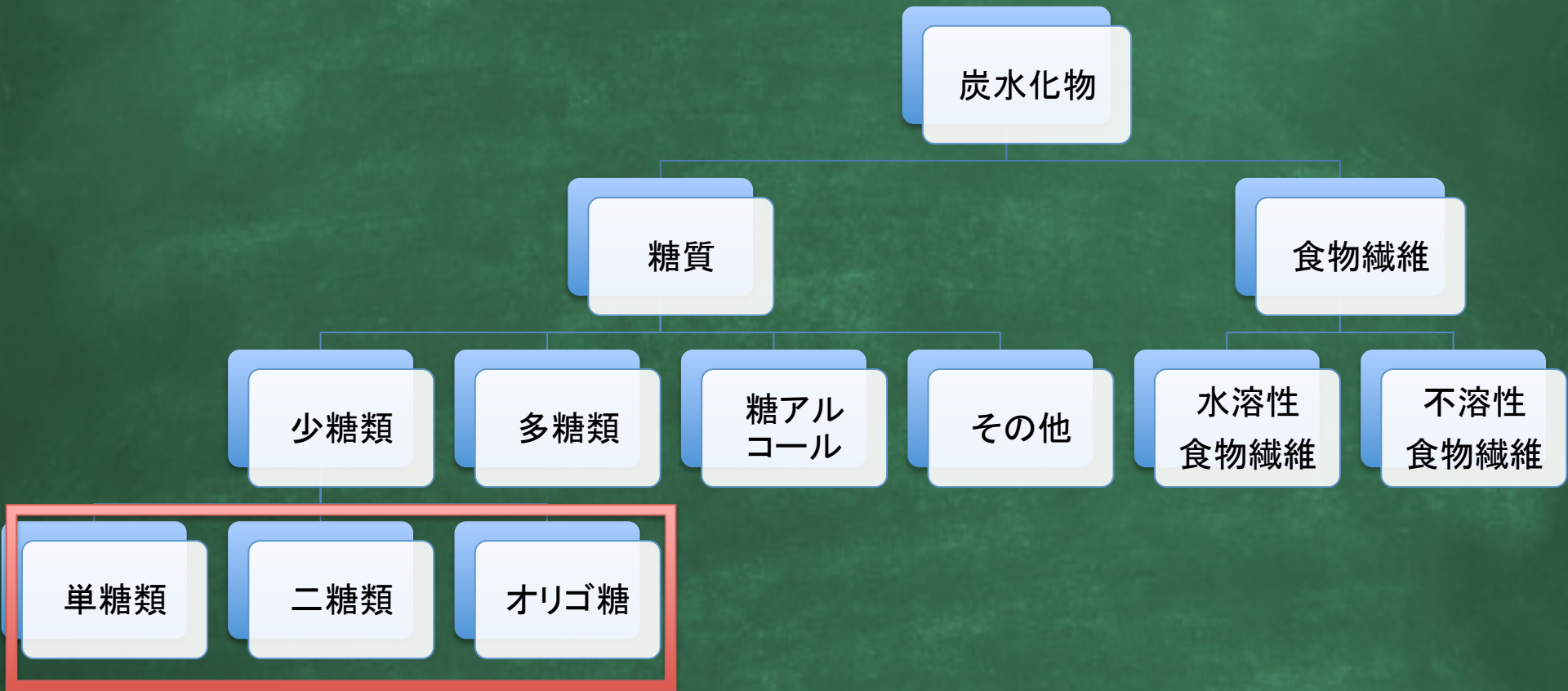




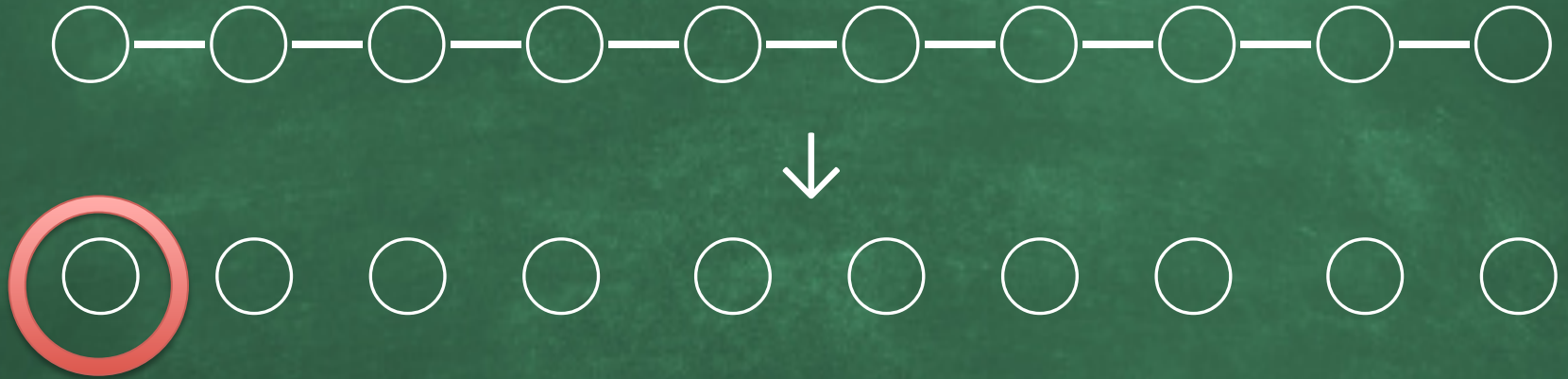
太りやすい・太りにくい糖を知る！

～ご飯と砂糖の違いは？～



単糖類とは？

- 糖質を分解すると...



1個になったものを
単糖類

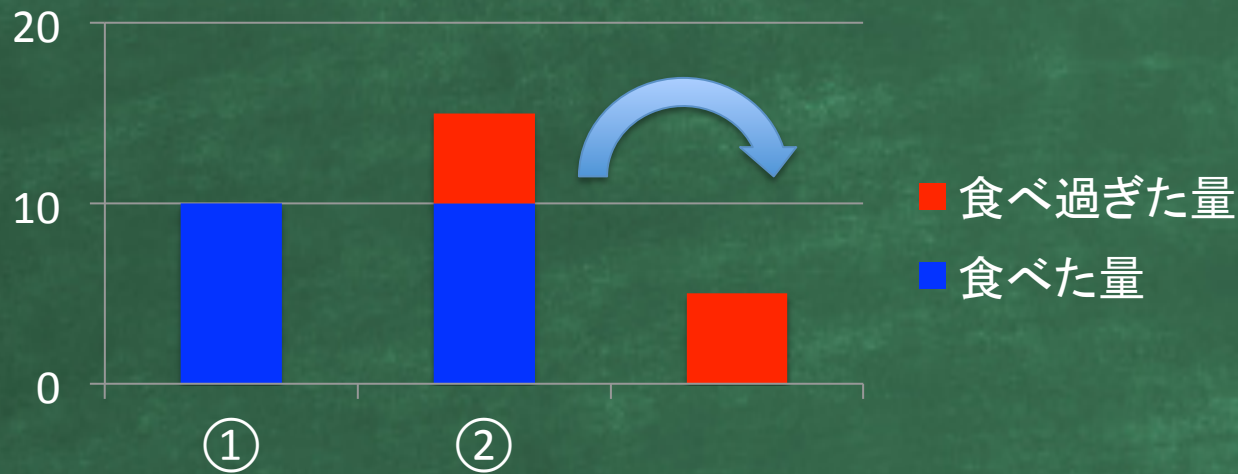
単糖類は自然界に
200種類以上ありますが、
覚えておきたいのは3つ！

覚えておきたい3つの単糖類

- ブドウ糖(グルコース)
- 果糖(フルクトース)
- ガラクトース(脳糖)

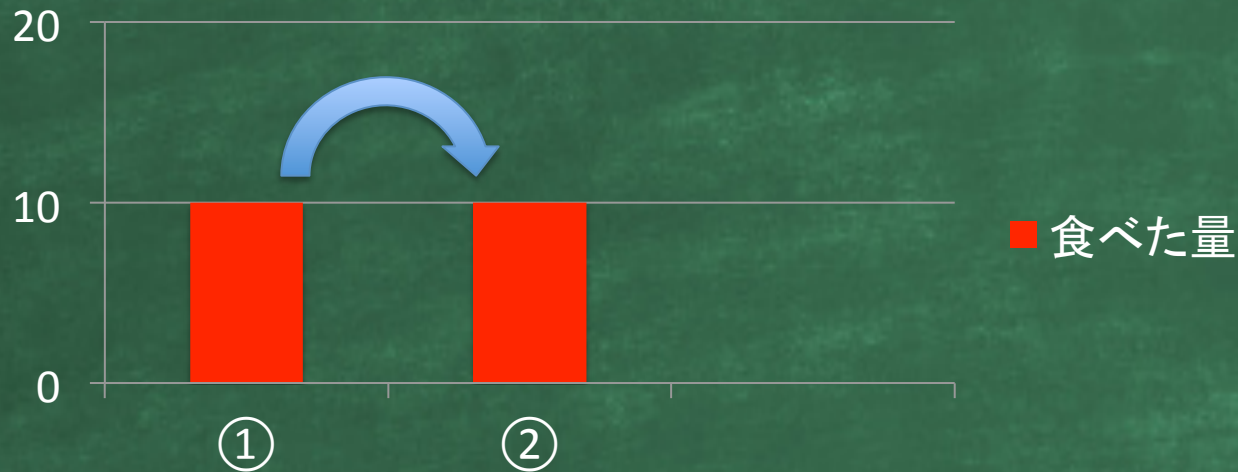
ブドウ糖（グルコース）

脳の重要な栄養。そのほかにも、筋肉、肌、髪の毛、爪、内臓などの**カラダの材料**としても使われる。肝臓、筋肉で貯蔵され余剰分が中性脂肪に変換される。



果糖（フルクトース）

ブドウ糖の10倍血液にくっつきやすく、放っておくと**糖化**を引き起こし危ない。また、処理するのに3倍のエネルギーが必要になるため負担。そのため、**中性脂肪**に変わりやすい！



ガラクトース(脳糖)

母乳に含まれている糖。

ブドウ糖が足りないときは、ガラクトースをブドウ糖に変えて利用する。

単糖類が2つくっつくと、
二糖類になります。

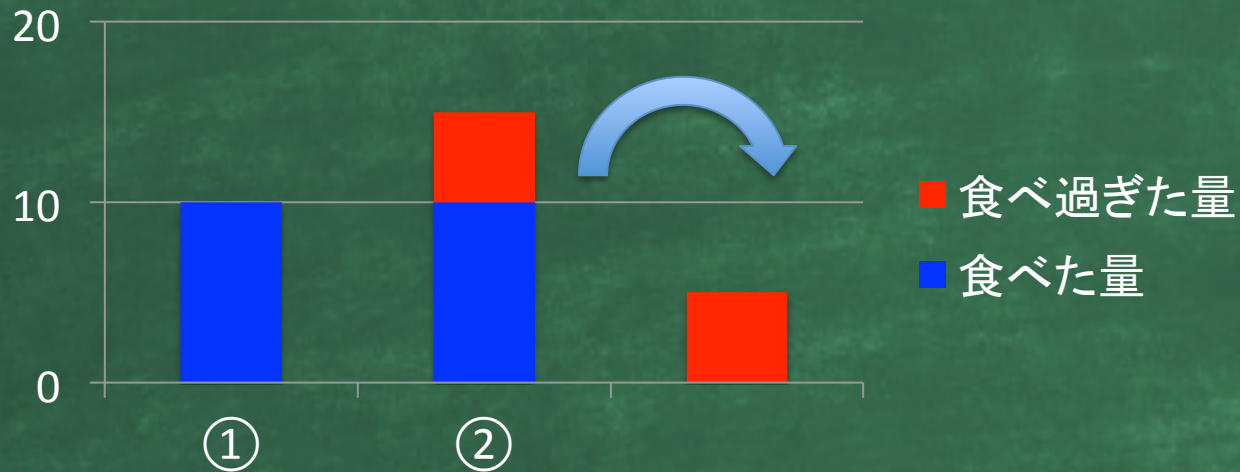
覚えておきたいのは3つ！

覚えておきたい3つの二糖類

- 麦芽糖(マルトース)
- ショ糖(スクロース)
- 乳糖(ラクトース)

麦芽糖(マルトース)

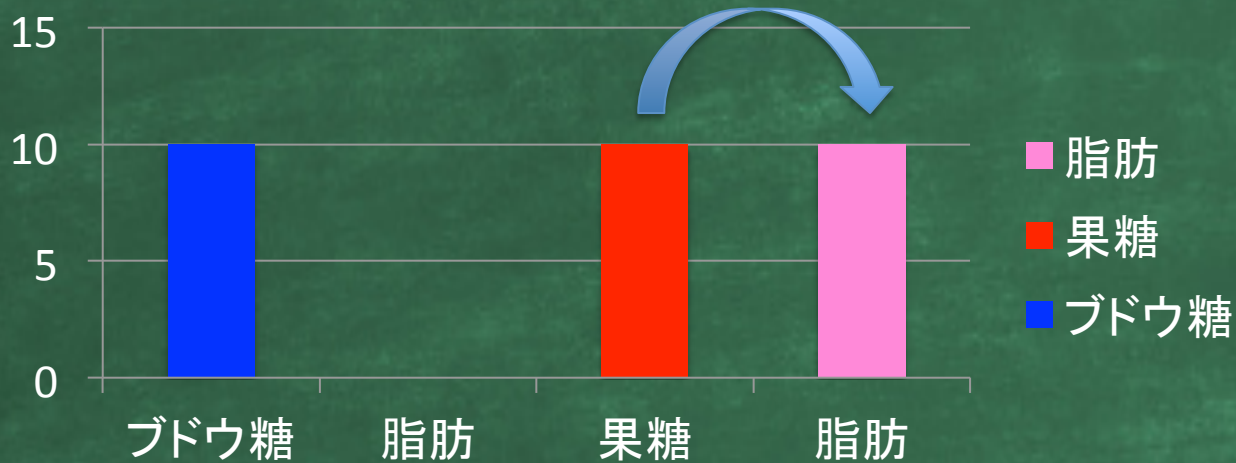
- ブドウ糖(○)が2つくっついたもの。



麦芽や水飴に含まれている。

ショ糖 (スクロース)

- ブドウ糖 (○) と果糖 (△) がくっついたもの。



量に関係なく、
半分は脂肪になる。

砂糖の主成分。
サトウキビやてんさいに含まれる。

これも気をつけたい！

- 異性化糖

→トウモロコシから作った食品や飲み物に使われているもの。

例) **ブドウ糖果糖液糖**

→果糖の割合が50%未満

果糖ブドウ糖液

→果糖の割合が50%以上～90%未満

高果糖液糖

→果糖の割合が90%以上

乳糖（ラクトース）

- ブドウ糖（○）とガラクトース（□）がくっついたもの。



- 分解できる酵素が年齢とともに減少するため、消化できなくなることがある。

母乳や乳製品に含まれる。
酵素がない方もいるので、
お腹が下る場合も...

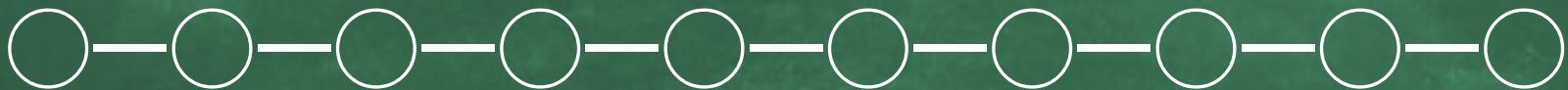
オリゴ糖

- 3～10個の○や△や□がくっついているもの
- 何がくっついてるかで、働きが変わってくる。
- 難消化性のオリゴ糖は大腸まで行き、ビフィズス菌のエサとなり、腸内環境を整える。

ご飯と砂糖の違いを確認！

ご飯の場合

- ブドウ糖がくっついたもの(デンプン)。



- ブドウ糖にならないと吸収できないため、口→十二指腸→小腸で、デンプン→麦芽糖→ブドウ糖と消化されてから吸収される。
- 消化にある程度時間がかかる。

消化もゆっくりで、
ブドウ糖なので適量なら太らない！

砂糖の場合

- ブドウ糖(○)と果糖(△)がくっついたもの



- 消化に手間がかからないため、すぐに小腸から吸収される。
- 消化のスピードが速い。

消化スピードも速いし、
量に関係なく半分は脂肪になる。

ご飯と砂糖では鎖の長さが違う

ちなみに、
麦芽糖で摂っても消化が早い。

【チャレンジ】

果糖の入っているものに
赤の波線を引いてみよう！