



炭水化物ってなんだ？

～炭水化物の種類について～

炭水化物とは？

- ご飯
- 麺
- パン
- イモ類
- 甘いもの
- 果物
- 液状の糖
- 野菜も水分量が多いですけど炭水化物です。

炭水化物は
「糖質」と「食物繊維」
にわけて考えられます。

炭水化物

```
graph TD; A[炭水化物] --- B[糖質]; A --- C[食物纖維]
```

糖質

食物纖維

糖質と食物繊維の違い

- 糖質



↓ 切ることができる！



- 食物繊維



切れない！

1個にならないと吸収できない

糖質と食物繊維をさらに分けると

炭水化物

糖質

食物繊維

少糖類

多糖類

糖アルコール

その他

水溶性
食物繊維

不溶性
食物繊維

多糖類

- デンプン

→穀類やイモ類に多く含まれている。

- グリコーゲン

→肝臓や筋肉に保存されている。

糖アルコール

- 天然にも存在するが、糖質からつくられる。
- 体内で消化されない・されにくく、小腸で吸収されることなく外に出るため、甘味料として利用されている。
- 甘みがあるが虫歯の原因になりにくく、安定性が高く、食品の向上性を高めるため、食品添加物として利用される。

糖アルコール

- ソルビトール、キシリトール、エリスリトール、マンニトール、還元水飴など。
- キシリトールやエリスリトールは、希少糖とも言われている。
- エリスリトールはラカントに含まれている。
- 消化、吸収されないなので、食べすぎるとお腹を下すものもある。

栄養にならない甘み成分

その他

- 主に人工甘味料など。
- アスパルテーム
→砂糖の約200倍の甘さ。
- アセスルファムカリウム
→砂糖の約200倍の甘さ。
- スクラロース
→砂糖の約600倍の甘さ。

その他

- ネオテーム

→砂糖の約10,000倍の甘さ。

- アドバンテーム

→砂糖の約20,000～40,000倍の甘さ。

甘みに依存してしまう

炭水化物

糖質

食物繊維

少糖類

多糖類

糖アルコール

その他

水溶性
食物繊維

不溶性
食物繊維

単糖類

二糖類

オリゴ糖

【チャレンジ】

自分の食事の糖質に
赤線を引いてみよう！