



Vol.70 栄養だより

2023.7

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: 普段よく使う調味料を確認しよう! ~砂糖について~

血糖値が上がるものと言えば? 「砂糖」ですね! 砂糖といっても上白糖・三温糖・黒砂糖など種類が沢山あります。「うちは黒砂糖しか使わないから大丈夫」などお話される方も多いのですが、ホントなのでしょうか? 今月は砂糖について特集します!



砂糖とは? 砂糖の種類について



・砂糖はサトウキビやてん菜の搾り汁から糖みつを分離した分みつ糖と、糖みつを含むみつ糖に分けられます。分みつ糖は上白糖・グラニュー糖など白い砂糖や、白い砂糖を作った後の糖液を繰り返し煮詰めて色が付いた三温糖などがあります。癖がなくどの料理にも合わせやすいです。

含むみつ糖は黒糖・和三盆などで、ミネラルを多く含むためこくや旨味を感じられます。

・ごはんなどのでんぷんは、ぶどう糖が沢山結合している多糖類です。分解に時間がかかるので比較的緩やかに血糖値が上がります。一方、砂糖はぶどう糖と果糖が結合した二糖類なので、分解にかかる時間は少なく、すぐに吸収されるため急速に血糖値が上がります。三温糖はミネラルを含むため身体にいいと言われますが、含有量は少量であり血糖値の上がり方やエネルギーも上白糖とほぼ同じです。砂糖は種類問わず、使用量を減らすようにしましょう。

1 g = 4kcal



=



+



果糖ぶどう糖液糖とは?



果糖ぶどう糖液糖(ぶどう糖果糖液糖)とは、異性化糖と呼ばれる甘味料のことで、とうもろこし・さつまいもなどに含まれるでんぷんに酵素を加えて分解していくことで作られたぶどう糖と果糖の混合液です。砂糖と比較して供給が安定し、価格が安く、低温で甘みが強いため、清涼飲料水や調味料などの加工食品の原材料として広く使用されています。

砂糖を食べると、砂糖はぶどう糖と果糖が結合しているため、体内で分解しながら消化・吸収されます。しかし**果糖ぶどう糖液糖**はぶどう糖と果糖が混ざっただけなので、分解する必要がないため**吸収されやすく血糖値が急激に上昇しやすい**ので**注意**が必要です。



砂糖と比べて
血糖値が急上昇!!

ブドウ糖

果糖

めんつゆ・たれ類を使っていませんか?



最近は麺つゆや焼き肉のたれ・簡単酢などの合わせ調味料で、煮物や炒め物、酢の物を料理する方が増えました。便利な一方で、合わせ調味料には果糖ぶどう糖液糖などの糖分が沢山入っています! ご自身で甘みを調整できるよう、たれ類の使用頻度は控えましょう。

身体に良さそうな調味料にも注意



みりん・酒粕・蜂蜜・メープルシロップなども血糖値が上がりやすい調味料です。使い過ぎに注意しましょう。

参考資料: HP「食育のためのお砂糖研究所SUGAR LAB」 農林水産省「砂糖の種類」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

