



Vol.95 栄養だより

2025.8

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：「炭水化物」「糖質」「糖類」ってどう違う？

最近「低糖質」「糖類ゼロ」など表示されたお菓子が増えていますね。低糖質・糖類ゼロって書いてあると健康に良さそうですが・・・どうでしょうか？ 今月は炭水化物・糖類・糖質の違いについて特集します！

炭水化物とはたんぱく質・脂質と並ぶ三大栄養素の一つで、体を動かすエネルギーとなる栄養素です。栄養学上は体内で消化しエネルギーとして利用可能な「糖質」と、消化できない「食物繊維」の総称を炭水化物としています。

糖質はほとんどが米・小麦粉・芋類などのでんぷんです。でんぷんは糖類が複雑に結合した多糖類と呼ばれ、体内でエネルギーとして利用できるブドウ糖に分解するまで時間がかかります。そのため糖類と比べてゆっくりとエネルギーに変わります。

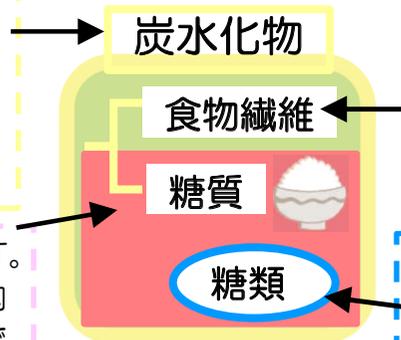
また**人工甘味料**（エリスリトールなど）も糖質の仲間です。甘みが強いですが体内では吸収されないため、糖類ゼロ・低カロリー商品によく使われています。甘みに対する感覚が鈍くなり、より甘いものを食べてしまうなど懸念されているので、大量摂取は控えましょう。

同じ糖質ならご飯の代わりにお菓子を食べてもいい？

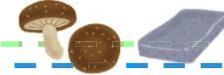
ご飯とお菓子で同じエネルギー・糖質量だとしても、ご飯の代わりにお菓子を食べることは勧められません！お菓子は砂糖や蜂蜜などの糖類が沢山入っているので、吸収されるのが早く食後高血糖になりやすいです。ご飯は食物繊維も含み消化に時間がかかるので、緩やかに血糖上昇し腹持ちもします。お菓子は適量を守り、楽しみましょう。

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。)

参考資料：メディカ出版「最高で最強の糖尿病患者説明シート57」



食物繊維は体内でほとんど消化・吸収されませんが、血糖値の急上昇やコレステロールの吸収を抑制したり、整腸作用などの働きがあります。食物繊維の多い玄米などの主食や、きのこ・こんにゃく・海藻などのおかずを積極的に取り入れましょう。



糖質の中でも、ブドウ糖や砂糖など単糖類・二糖類のことを**糖類**といいます。

食べ物は体内で、主なエネルギー源となるブドウ糖になるまで分解（消化）されます。ブドウ糖や砂糖は糖が1～2個結合しただけの糖の最小単位なので、消化に時間がかからず、すぐにエネルギー源として利用できます。



消化・吸収が遅い
＝緩やかな血糖値上昇



ブドウ糖



消化・吸収が早い
＝急激な血糖値上昇

糖類ゼロの菓子類なら沢山食べても血糖値は上がらない？

「糖類ゼロ」と表示されていても、小麦粉など糖質が含まれていると血糖上昇につながります。また糖類ゼロの菓子類は油を多く使っていて高カロリーなものもあり、食べ過ぎると体重が増える原因に……。栄養成分表示を見て原材料やエネルギーを確認し、適量に調整するようにしましょう。

