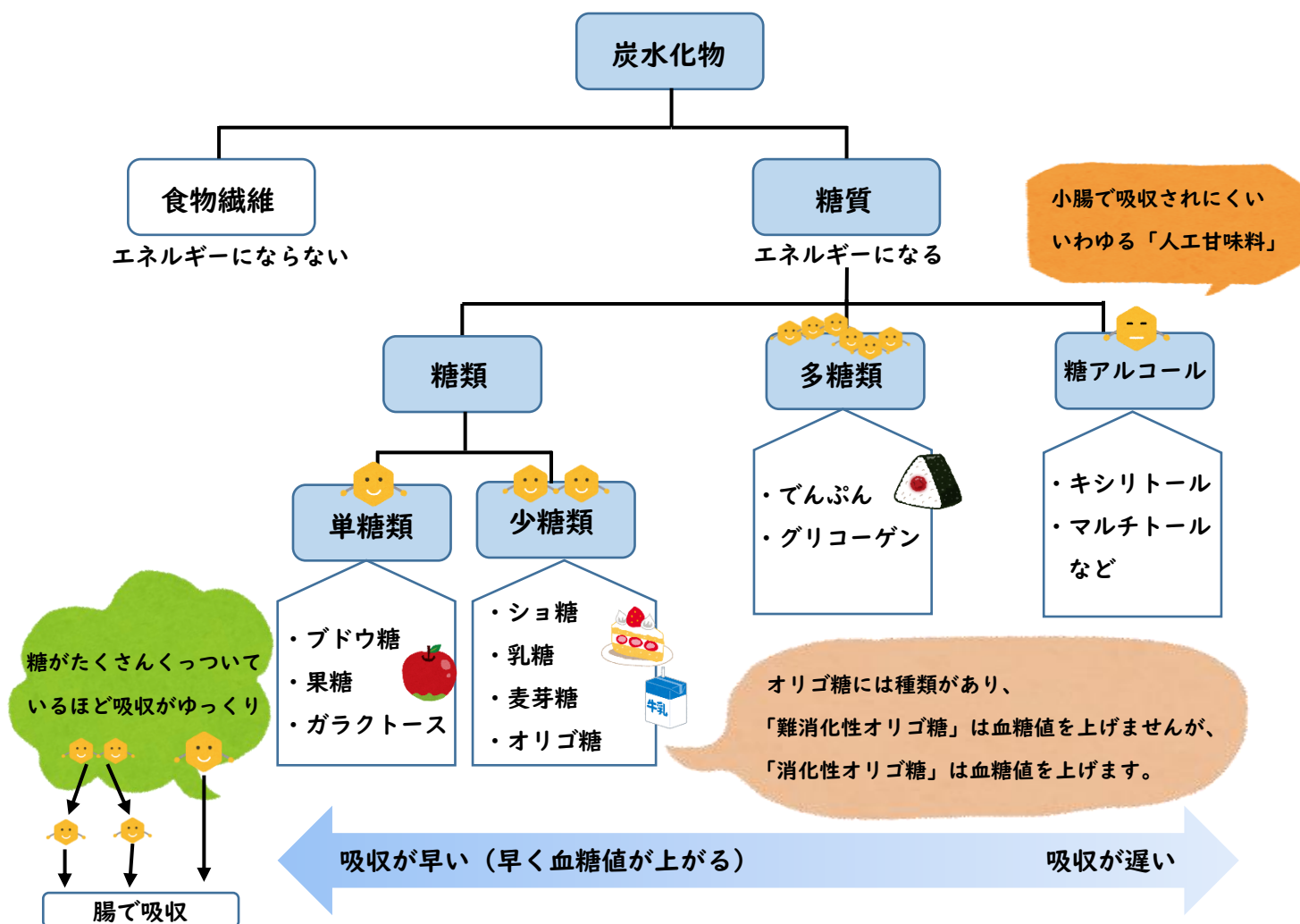


# 糖の種類について

最近、「糖質オフ」や「糖類ゼロ」などの商品をよく見かけますが、「炭水化物」「糖質」「糖類」は何が違うのか考えたことはありますか？今回は糖の種類について紹介します。



実は「炭水化物」は「糖質」と「食物繊維」の総称です。

糖尿病の方が食品の表示を見る時は「糖質量」を見るとよいです。ただ、糖質と食物繊維の内訳の表示のないものが多く、食物繊維は微量のことも多いため、「炭水化物≒糖質」と思ってもよいでしょう。

「糖類ゼロ」とは、ショ糖や果糖を含まないということで、でんぷんや人工甘味料は含まれている可能性があります。

小麦粉が入っているので糖質は7.5g。  
とはいえ他のお菓子に比べて少ないので、上手に利用しましょう



「オリゴ糖」もよく目にしますね。オリゴ糖には種類があり、フラクトオリゴ糖などの「難消化性オリゴ糖」は血糖値に影響しませんが、イソマルオリゴ糖などの「消化性オリゴ糖」は血糖値を上げます。難消化性オリゴ糖でも、「オリゴ糖入り」と記載のある商品（てんさい糖やチョコレートなど）は、砂糖が含まれている可能性が高いので量に注意が必要です。