

「糖質」と「糖類」について

最近よく聞く「糖質」と「糖類」の違いについて、みなさまはご存知ですか？言葉では少しの違いですが実はとても大きな違いがあります。

「糖質」とは、「炭水化物から食物繊維を除いたもの」の総称です。

「糖類」とは、「糖質から多糖類・糖アルコールを除いたもの」

つまり「ブドウ糖、果糖、砂糖」など甘いものです。

右の図のように、

糖質 = 糖類ではありません

糖類ゼロの食品を選んでも糖質は含まれています。そのため血糖値が上がってしまうこともあります。このことを意識しておくことが大事です。

スーパーやコンビニなどで食品を選択する際は食品表示を正しく読み取って、血糖コントロールに役立てましょう！

ただし、糖質でもでんぷんやオリゴ糖など血糖値が上がりやすいものと、人工甘味料のエリスリトール・ラカント・パルスweetのように血糖値があがりにくいものがあります。



パッケージでの表示例

栄養成分表示
(製品 100ml あたり)

エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	3.6g
-糖質	0.9g
-糖類	0g
-食物繊維	2.7g
食塩相当量	0.12g

炭水化物の内訳として、糖質と食物繊維が、さらに糖質の内訳として、糖類が記載されています。



知って得する カロリーチェック

レトルトカレー 1人前 150kcal

