

気になる「糖」について

最近、糖質制限ダイエットや、糖尿病などで食事を制限している方が増えています。

「糖」ですが、食品の記載は「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」「糖質オフ」「糖分控えめ」などバラバラです。一見同じように見える「糖質」「糖類」「糖分」ですが、厳密には違います。

炭水化物 糖質 糖類 の違い

炭水化物 食物繊維…セルロース・難消化性デキストリンなど

糖質 多糖類 … オリゴ糖、デキストリン、でんぷん
糖アルコール… キシリトール、マルチトール
その他 … アセスルファムK、スクラロース

糖類 二糖類 … 砂糖・乳糖・麦芽糖
単糖類 … ぶどう糖・果糖

炭水化物は糖質と食物繊維を合わせてよびます。「糖類ゼロ」という表示だけでは、糖質が入っている可能性があります。「糖質ゼロ」を選ぶ方がいいですね。

糖分

糖分という言葉もよく耳にしますが、「糖分」には明確な定義がありません。糖質のこととして使っていたり、糖類のことを言っていたり、その時によって意味が異なっています。

糖質は糖尿病を予防するために、最も重要な栄養素です。そのため、ご飯やパン、麺類などの摂り過ぎには一層気をつけなくてはなりません。しかしこれらのものは主食になりますので、極端に制限するのも良い事ではありません。



バランスの良い食事

無糖・シュガーレス・糖質ゼロは どれも本当にゼロ？

栄養強調表示にはルールがあり、各成分により基準値が定められています。「無」「レス」「ゼロ」と表記があっても、糖質が全く入っていないというわけではありません。食品100g当たり0.5g未満であれば、表示が出来ます。また、低いという「低・ひかえめ・少」などは糖類が100g当たり5g以下であれば表示できるようになっています。

※ 糖尿病の方は服薬している薬や合併症との兼ね合いもあるので、糖質制限をすることは大変危険です。医師に相談してみてください。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。



ほほえみ柳山薬局

TEL 059-213-3555

ホームページ <http://www.pharmanet-mie.or.jp>