

## 糖のお話し

住民健診の季節ですね。受けられましたか？「100歳まで生きる」と太鼓判を押された人、「血糖値が高め」と言われてドキとした人、「もうちょっとやせようね」といわれた人など・・・今回は、気になる「糖」について勉強してみましょう。



### 血糖とは

血液中のブドウ糖の濃度100mg/dl位ありますが、飲んだり食べたりすると変動する数値なので糖尿病の状態を見るときは「HbA1c」という数値を使います。

### HbA1cとは

血液中のヘモグロビンが糖化したものの割合を%で示したものです。検査前1〜3か月の血糖値を反映します(直前1か月の影響が50%程度)。血糖が多いと糖化する割合も高くなります。

では、**糖化**とは何でしょう？

### 糖化とは

糖が引っ付くことです。メイラード反応という反応が起きています。わかりやすく言えば「焦げる」反応です。砂糖を焦がして作るキャラメルやパンが焦げるのはメイラード反応=糖化です。糖化が起きると柔らかいものが硬くなったり、もろくなったりします。体の中でも同じことが起きるので良くないのです。

## 糖質・糖類はどう違う？

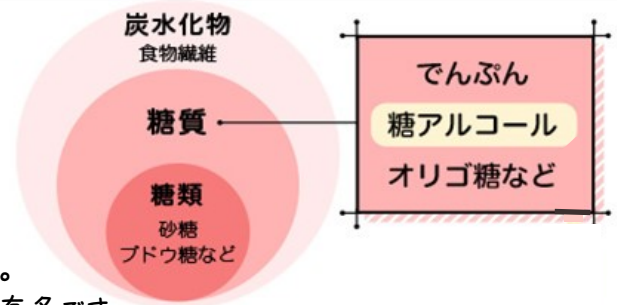
ちょっとでもやせたい!と思うと気になる「糖類ゼロ」や「糖質オフ」。どう違うのでしょうか？

**炭水化物は食物繊維と糖質を合わせたものです**

糖質には以下の5つがあります。

- ① **単糖類** 炭水化物は単糖類まで分解されて腸から吸収されます。ブドウ糖(グルコース)果糖(フルクトース)ガラクトースが有名です。
- ② **二糖類** 単糖が2つくっついたもの。ブドウ糖+ブドウ糖⇒麦芽糖 ブドウ糖+果糖⇒ショ糖です。
- ③ **少糖類** 単糖が2〜10個くっついたものでオリゴ糖といわれるものです。オリゴ糖の中でもフラクトオリゴ糖はビフィズス菌を増やす働きが強いです。
- ④ **多糖類** 単糖が10個以上くっついたもの。水に溶けず甘くありません。でんぷん・セルロースなどヒアルロン酸も多糖類です。
- ⑤ **糖アルコール**

分子構造が糖でもありアルコールでもあるものです。摂取したからといって酔うわけではありません。天然ではメロン・梨・ブドウなどの果物や醤油・味噌・清酒などの発酵食品に含まれている、エリスリトール・キシリトール・ソルビトールなどです。エリスリトールは、小腸で吸収されますが代謝できないのでそのまま尿中に排泄されるため、カロリーゼロで血糖も上がりません。甘さは砂糖の60〜80%です。他の糖アルコールは小腸で吸収されないため下痢や腹部膨満感を起こしやすいですが、吸収されるエリスリトールは下痢や腹部膨満感は起こしにくいです。



**糖質のうち単糖類と二糖類のことを糖類といいます。糖類は血糖を上げます。糖類ゼロは単糖類と二糖類が入っていないという事です。オフは全くのゼロではない場合もあるのでご注意下さい。**

### その他の甘味

**人工甘味料** 天然には存在せず人工的に合成されたもの。スクラロース・アセスルファムK・アスパルテームは糖質ゼロの商品によく使われています。

**配糖体** いくつかの糖が結合した植物界に広く存在する成分で、ステビアは植物の名前が甘味料の名前になっています。ステビアは小腸から吸収されず体外に排泄されるので血糖を上げません。