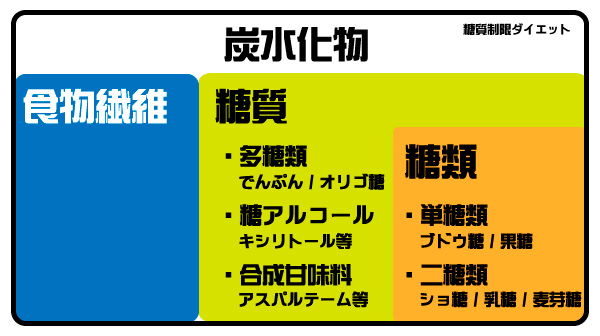
**糖質と炭水化物の違い**

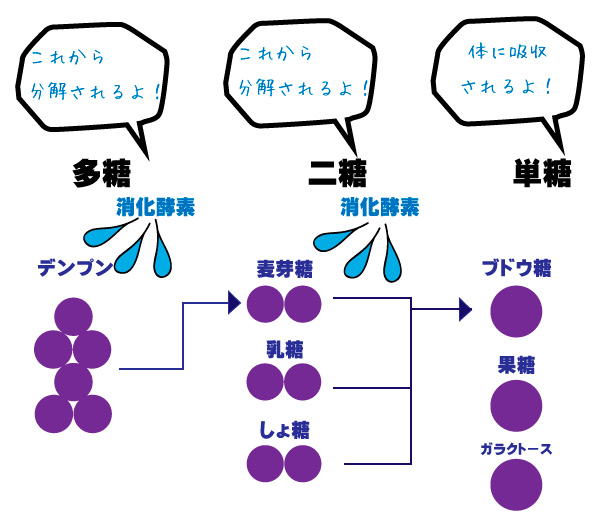
1番分かりやすいのは、**炭水化物**=**糖質**+**食物繊維**ということです。



食物繊維って炭水化物だったの？という方も多いのではないかと思います。食物繊維は｢**体が吸収できない炭水化物**｣のこと。**吸収されないのでもちろんカロリーはゼロ**。体から排出されるので、結果的に便のかさが増えて**便秘解消**につながるというわけです。

**基本的な糖質の種類**

炭水化物は食物繊維と糖質で出来ていますが、この糖質にも種類があります。大きく言うと、単糖が二つくっついた物が二糖類、たくさんくっついた物が多糖類。体に吸収される際には最小単位の単糖になるまで分解されてから吸収されるので、多糖類のほうが体に吸収されるまで時間がかかるということです。ただし、単糖も吸収速度が違うので、**出来るだけゆっくり吸収される糖を選ぶ**ことが、ダイエットにもつながります。



一番左の多糖類は以下のようなものが含まれます。

|  |  |
| --- | --- |
| 多糖類の種類 | 食材 |
| でんぷん | ご飯、パン、麺類、芋類 |
| グリコーゲン | 牡蠣、スッポン |

中央の単糖が2つくっついた状態のニ糖類は以下のようなものが含まれます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 二糖類の種類 | 状態 | 食材 |
| ショ糖（砂糖） | ブドウ糖と果糖 |  |
| 麦芽糖（マルトース） | ブドウ糖が２個 |  |
| 乳糖（ラクトース、牛乳に含有） | ブドウ糖とガラクトース |  |

上記の多糖類と二糖類は一番右の単糖に分解されて体に吸収されていきます。

|  |  |
| --- | --- |
| 単糖の種類 | 食材 |
| ブドウ糖（グルコース）、ガラクトース、果糖（フルクトース) |  |

多糖類は単糖がくっついている状態なので、体に吸収できる単糖になるまで、消化酵素によって分解がされていきます。

**その他の糖質の種類**

基本的な糖以外にもいくつか種類が存在します。その他の糖類は以下のようなもの。

**糖アルコール**：聞きなれない言葉ですが、キシリトールなどに代表される糖類。体に吸収されにくいので、カロリーは低いです。

**合成甘味料**：合成甘味料は砂糖の代わりに多くの食品に使われています。糖質制限ダイエット食品などにもよく使われていますが、摂取のしすぎは避けたほうが良いでしょう。

|  |  |
| --- | --- |
| 合成甘味料の種類 | 甘さ |
| アスパルテーム | 糖の100倍～200倍の甘さ |
| アセスルファムカリウム | 糖の200倍の甘さ |
| サッカリンナトリウム | 糖の350倍の甘さ |
| スクラロース | 糖の600倍の甘さ |

これらの糖類には色々種類がありますが、最終的にはすべて｢ブドウ糖｣になります。多糖類のほうが分解の時間がかかるので吸収が遅く、単糖のほうが吸収が早いのはこういった理由なんですね。マラソンにバナナ！というのは、バナナがゆっくりとエネルギーになる果糖と、すぐエネルギーになるブドウ糖などをバランスよく含んでいるため、長時間エネルギーを使うマラソンにはぴったりなのです。