

# ～果物の糖質は いいの？ 悪いの？～



果物の美味しい季節になってきました。  
今回は果物に含まれる**糖質の種類**や**量**についてお話ししたいと思います。

Q：「果物の甘さ」と「砂糖の甘さ」何か違いがあるの??



A： 果物に含まれる糖分（甘さ）と砂糖の糖分（甘さ）の構造は基本同じです。

果物→「果糖」、砂糖→「ブドウ糖」＋「果糖」からなっています。

しかし、体内でどのように摂取されるかに違いがあります。（下記図参照）



\*甘味度は砂糖の甘さを基準（1.0）としたときの相対的な甘さです

Q：同じなら果物の代わりに、お菓子を食べても一緒なの??



A： それは違います。

果物には糖質だけでなく、ビタミンや抗酸化物質といった体に良い成分を含みます。

また、ブドウ糖の体内への取り込みをゆっくりとする「食物繊維」が豊富に含まれていることで、体内への脂肪蓄積を防ぐ効果もあります。



Q：果物ならどんなものでも、いっぱい食べても大丈夫??



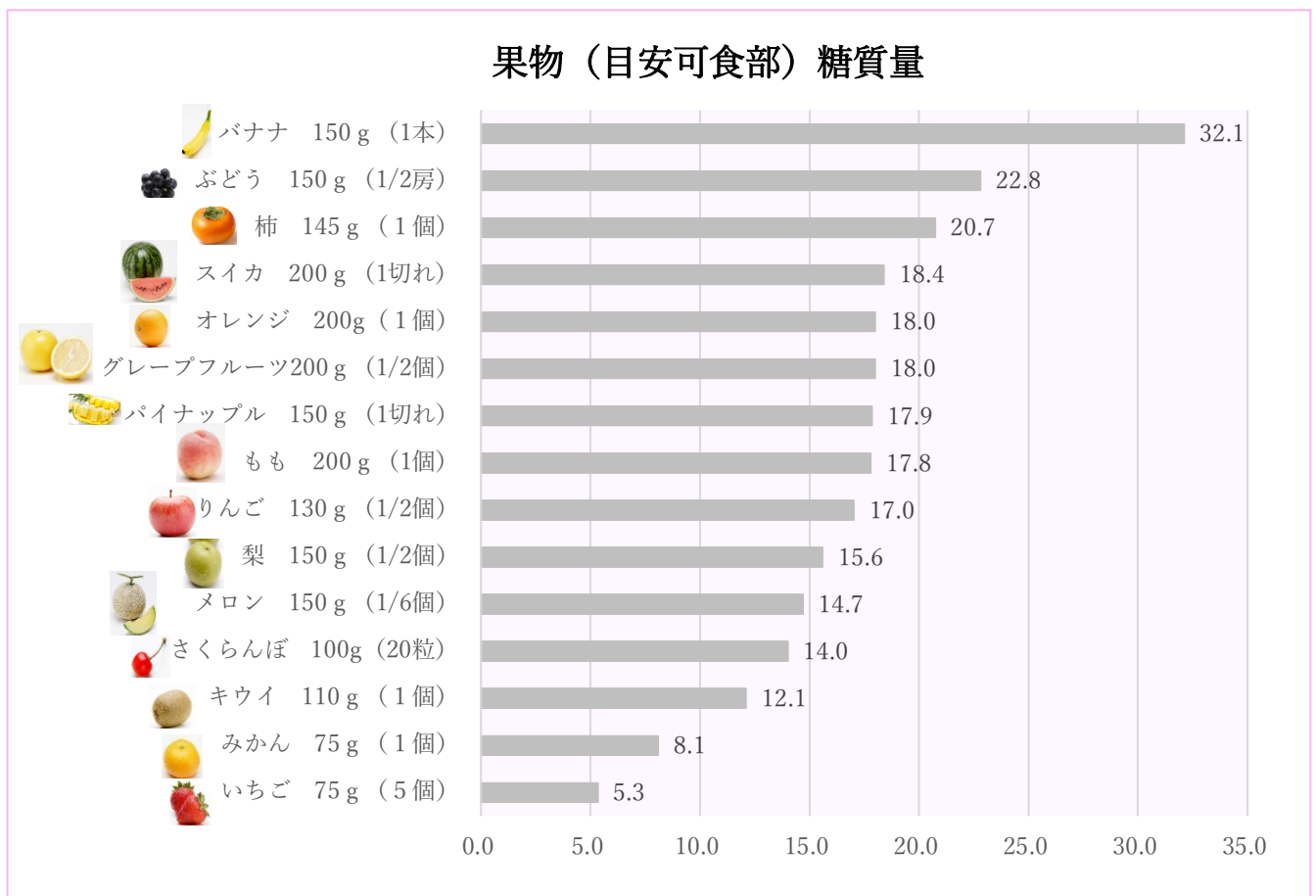
A：果物の摂りすぎは、**中性脂肪の増大**や**肥満**、

**血糖コントロールの悪化**につながります。



また、果物の種類には糖質が少ないものもありますので、ご自身の体の状態に合わせて見極めて食べるようにしましょう。（1日の目安は、にぎりこぶしひとつくらいです）

## ～ 果物の糖質量の違いは？ ～



### まとめ

果物に含まれる果糖が直接血糖値を上げることはありませんが、肝臓でブドウ糖に変換されます。

そのため食べ過ぎると糖代謝の悪化や中性脂肪の増加に繋がる恐れがあるので気を付けましょう。

また、果物に含まれる糖は、短時間でエネルギーになるため、**夜よりも朝や昼に摂る事がお勧めです。**