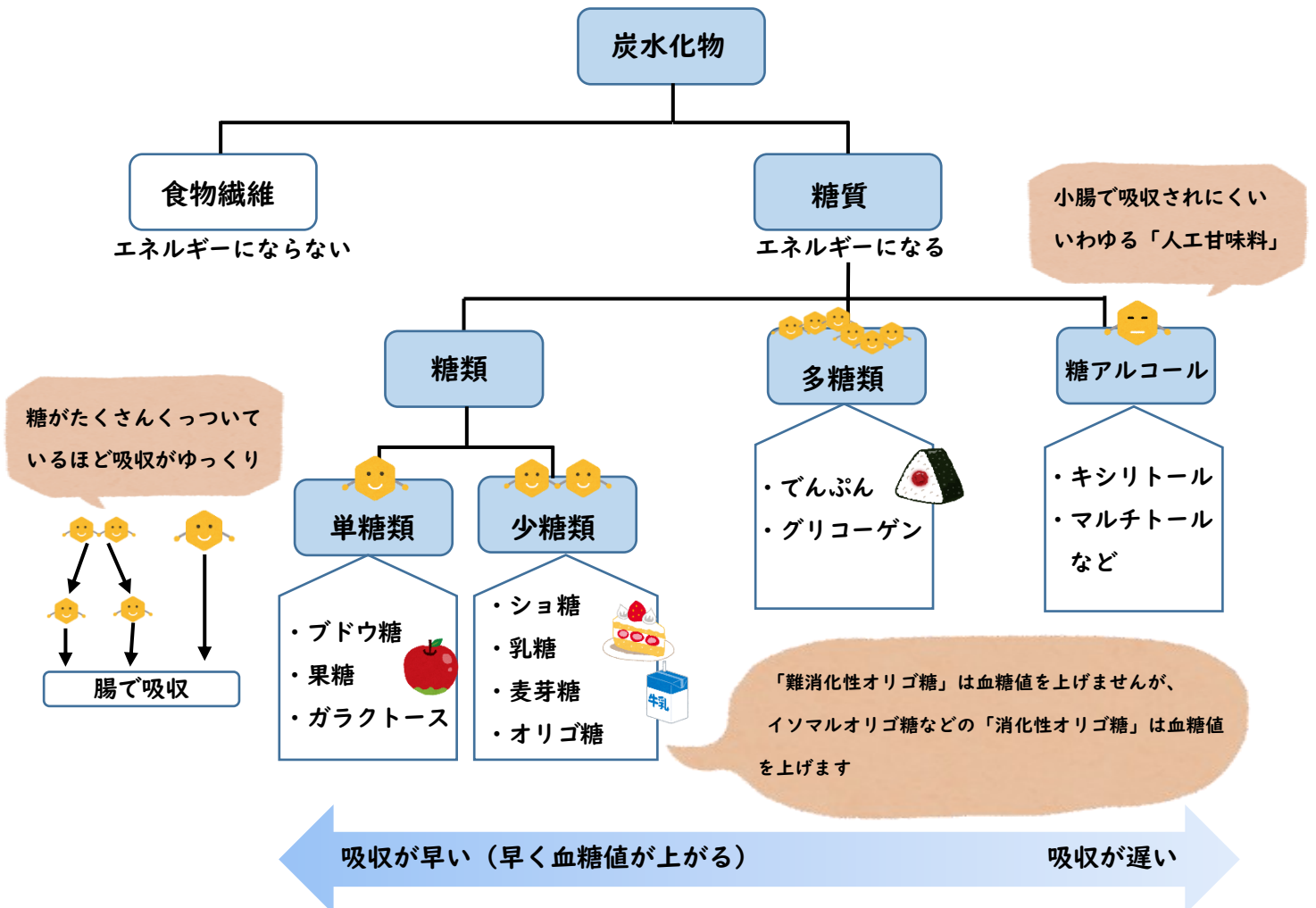


糖の種類について

最近、「糖質ゼロ」や「糖類ゼロ」などの商品をよく見かけますが、「炭水化物」「糖質」「糖類」はそれぞれ何が違うのでしょうか？今回は糖の種類についてまとめました。



実は…

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

「炭水化物」は「糖質」と「食物繊維」の総称です。

糖尿病の方が食品の表示を見る時は「糖質量」を見るとよいです。

ただ、糖質と食物繊維の内訳の表示のないものも多く、食物繊維は微量であることも多いため、「炭水化物≒糖質」と思ってもよいでしょう。

“糖質”ゼロと“糖類”ゼロの違いって？



「糖類ゼロ」とは、ショ糖や果糖を含まないということで、でんぷんや糖アルコールは含まれており、血糖値が上がる可能性があります。

一方、「糖質ゼロ」は100gあたり0.5g未満のもので、血糖値にはほぼ影響しません。