

# 春

## 3.4月号

# 栄養だより

### vol.39

©岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2020年 3月)



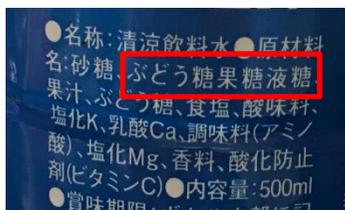
テーマ:「ぶどう糖果糖液糖」とは？

## 飲料によく使われている

### 「ぶどう糖果糖液糖」って何？

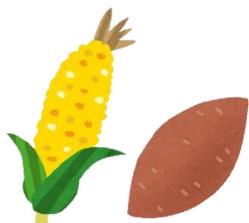


スポーツ飲料や清涼飲料水、炭酸飲料などに広く使われており、飲料以外にも様々な加工品に使われています。



供給が安定していて **安価**に製造出来て流通しやすいので、世界中で多く使われている

## 「ぶどう糖果糖液糖」何で出来ているの？



トウモロコシ やさつまいも などに含まれるデンプンに、酵素を加えて科学的に「ぶどう糖」の半分を、「果糖」に異性化して作られている

果糖の割合が  
50%未満・・・ぶどう糖果糖液糖  
50～90%・・・果糖ぶどう糖液糖

## 「ぶどう糖果糖液糖」 血糖値の上がり方は？

通常、**砂糖**は「ぶどう糖」と「果糖」が結合している。砂糖を摂った際は、体内で分解しながら吸収していく。



**ぶどう糖果糖液糖** は、はじめから「ぶどう糖」と「果糖」が分離しているため、砂糖よりも**早いスピードで血糖値が上昇**するので、**注意！！**



飲料や加工食品を購入する際は、**裏面の原材料表示を見て選びましょう**

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

