

糖質のこと、どのくらい知っていますか？

●糖質ってこうなんだ

炭水化物は人が消化吸収できる糖質と、消化吸収できない食物繊維に区分されます。糖質は、もっとも小さな単位の単糖として、ぶどう糖（グルコース）、果糖（フルクトース）、ガラクトースがあります。この単糖が二つ結合した二糖類（しょ糖：ぶどう糖+果糖、麦芽糖：ぶどう糖+ぶどう糖、乳糖：ガラクトース+ぶどう糖、トレハロース：ぶどう糖+ぶどう糖）、単糖が2個から10個程度結合した少糖（オリゴ糖）、それ以上結合した多糖類（でんぷん、グリコーゲンなど）に区分されます。人は単糖まで分解してから消化吸収しますので、単糖類はすぐに消化吸収されます。

