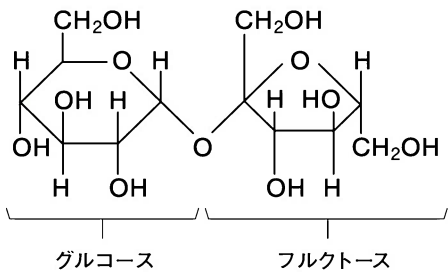


お砂糖を浅堀してみた

砂糖と聞いて思い浮かべるのは、上白糖ではないでしょうか。砂糖はよく使われる甘味料ですが、2500年前には発明されていたそうです。ここでは、上白糖でなく、グラニュー糖で進めます。(上白糖は転化糖という甘味料が加えられており、日本特有の砂糖とも言えます) *転化糖はブドウ糖と果糖の加水分解したもの

さて、砂糖は人の手で発明されました。世界には、通称肥満税がありその中に、砂糖税があります。22か国もの国で導入しています。他には、ジャンクフード、ソーダ税、ポテトチップス税(チョコレートも課税)等があります。日本もいつかなるかもしれませんね。嫌ですね。

砂糖の構造



【ブドウ糖】

【果糖】

さっぱりです(´▽`)

だんだん縄文埴輪の顔に見えてきました。

左の図でわかるように、砂糖は二糖類(グルコース+フルクトース)のスクロース(ショ糖)です。

単糖類である、フルクトースとグルコースをそれぞれ深堀していきます。が、その前に、フルクトースは果糖、グルコースはブドウ糖と日本名に言い換えたほうが分かりやすいと思いますので、こちらで行きたいと思います。

大事な小話

炭水化物(糖質)は体に吸収されるためにどんどん分解され、単糖類の、ブドウ糖 or 果糖 or ガラクトースになります。

ブドウ糖

エネルギー！！

脳だけでなく、筋肉、神経などにも

体に吸収されるとまずは肝臓に送られます。

肝臓には、ブドウ糖が蓄えられており、ここに補充されます。そして、血中へ。全身をめぐる、筋肉や神経などにエネルギーとして取り込まれます。脳の関所を突破できる、唯一の栄養源でもあります。

エネルギーとして使ってもらえなかったブドウ糖は、仕方なく体脂肪に変わります。ちゃんと使うことが大切です。

甘味は少なめですが、ブドウ糖(グルコース糖)は、単体で売っています。気になる方は是非。押しです。

残念なお知らせ

果糖

肝臓で、中性脂肪に・・・

果糖は、肝臓に入ると中性脂肪にしかありません。(ガラクトースもです)

但し、一定量であれば、小腸で代謝されるので、摂り過ぎなければ、中性脂肪になりません。

注意しなければならないのは、肝臓では急速に代謝される特徴があり、非常に中性脂肪に変わります。この中性脂肪は脂肪肝の原因の一つになります。肝臓で行われる果糖の代謝で AGEs という、認知症やがん、高血圧、動脈硬化の原因と

なるものが大量発生します。ブドウ糖でも作られますが、それよりも数十倍作りやすいようです。

食品表示をみて下さい。けっこう見かけます。「ぶどう糖果糖液糖」「果糖ぶどう糖液糖」などの液体の果糖は、さらに吸収率が高い。過剰摂取になりやすい為、ないものをご購入するのを提案したいです。

さて、果糖はくだものに多く含まれますが、ビタミン、ミネラルや抗酸化物質や食物繊維も豊富。食物繊維が多ければ、小腸での吸収も穏やかになるかと。健康のために摂りたい食品です。気になる人は、1日当たりの目安量で、キウイ1個、もも1個、グレープフルーツ1/2個 バナナ1個 イチゴ10個 みかん2個あたりがおすすめです。

