



お砂糖はカップ印

日新製糖



ABC HEALTH LABO

Date: _____

Name: _____

お砂糖を上手にとろう! きび砂糖®で学ぶヘルシー時短テクニック

砂糖とは

砂糖とは糖質のひとつであり、糖質には砂糖だけでなくごはんや芋などに含まれるデンプンも含まれます。

糖質

+

食物繊維

=

炭水化物

ブドウ糖、砂糖
デンプンなど

デキストリン、
ペクチンなど

●ノンシュガーや糖類ゼロなのに甘いのはなぜ?

砂糖を使ってなくてもキシリトールなどの甘味料が使われている場合があるからです。



糖質

糖類

ブドウ糖などの単糖類、
砂糖などの二糖類

デンプンやキシリトール
などの多糖類も含む

※食品100g(100ml)当たりの
含有量が0.5g未満なら「ゼロ」
と表示することが可能※1

※1 参考: 早わかり食品表示ガイド(消費者庁)

砂糖の役割

砂糖はカラダの重要なエネルギー源のひとつとなり、特に砂糖を構成するブドウ糖は、脳に必須のエネルギー源となります。

●砂糖とは・・・

ブドウ糖

+

果糖



栄養素の
代謝サイクル



健康的な
カラダ作りにつな
がる

●糖質の摂取量が極端に少ないと・・・

・疲れやすい ・めまい ・動悸 ・頭痛
・思考力の低下 ・手足のふるえ など

砂糖を含む糖質は
カラダに必要な
栄養素です!



●調理での砂糖の役割・・・

・魚や肉の生臭さを消す ・食品を柔らかくする ・焼き色や照りをつける ・防腐効果 など

砂糖摂取のススメ

砂糖を取り入れることで、カラダに嬉しいさまざまな効果が期待できます。

●ストレス解消効果

リラックス効果のあるセロトニンは、脳内でトリプトファンから作られます。
このトリプトファンの吸収を高めるためにはブドウ糖が必要です。



●疲労回復効果

摂取された砂糖はすはやくブドウ糖と果糖に分解されるので、
スムーズにエネルギー補給ができ、疲労回復に効果的です。



●集中力を高める

脳にすはやくエネルギー源が供給されるため、集中力を高める効果が期待できます。

砂糖の上手な摂り方

砂糖を適切に摂取し、バランスのよい食事を心がけましょう。

●バランスのよい食事

砂糖は適切な量や食べ方を工夫して食べることが重要です。
バランスのよい食事・適度な運動を心がけ、上手に砂糖を摂りましょう。



●1日3食の食事をしよう

食事を抜いてしまうと、つい間食の量が増えやすくなってしまいます。
1日3食の食事をすることで、砂糖の摂り過ぎを防ぐことにつながります。



●食べる時間・量を調整する

15時頃に食べたものは、脂肪に蓄積されにくいと言われています。
甘い物を食べ過ぎがちな人は小分けしたものを選ぶなど工夫がおすすめです。



砂糖を正しく使いこなして毎日の生活にとり入れていきましょう!

