

何が違うの？

糖質？糖類？糖分？



糖質とは、人体のエネルギー源となる物質で、炭水化物の一部を形成しているものです。

糖類とは、上記にある糖質にある中のさらに一部を指す言葉です。

糖分とは、甘い物の全般を指します。

糖の総称が **糖質**
糖質の中の種類が **糖類**
ケーキや砂糖菓子などの甘い物全部 **糖分**

言葉は似ていても中身が結構違う！

では…

糖質は敵か！味方か！

糖質は味方です！

ただうまく付き合しましょう！

糖質は体の**エネルギー源**であり、**糖質**が不足すると**低血糖状態**になり、体に様々な悪影響を及ぼします。（頭痛・疲労感・倦怠感等）



「糖質を摂りすぎると太ると聞いたことはあるけど、どうしてだろう？」

糖質を過剰摂取すると、**血糖値**が急上昇します。
その結果、**エネルギー**として利用できなかった**ブドウ糖**を**中性脂肪**などにして体に蓄えてしまうのです！

- ◆食べる順番や物を調整して、**血糖値**の急上昇を抑えよう！
- ◆うまく体に**エネルギー**を取り入れて、積極的に動きましょう！