

糖質と
炭水化物



糖質や炭水化物という言葉をよく聞きますが、その役割や種類、性質などを教えてください。



糖質は、腸から吸収されてエネルギーのもとになる重要な栄養素で、糖質と消化吸収されない食物繊維を含めたものが炭水化物です。糖質にはブドウ糖、果糖、ガラクトースなど単

二で存在する単糖類、ブドウ糖と果糖が結合したシヨ糖（砂糖の成分）、ブドウ糖とガラク



トースが結合した乳糖などの二糖類があります。単糖類、二糖類を糖類、ブドウ糖が連なって結合したものがでんぷんで、多糖類といえます。でんぷんは穀物の主成分で、ブドウ糖まで分解された後、吸



収されて、われわれの主なエネルギー源となります。ブドウ糖、果糖、シヨ糖などは甘く感じられ、お菓子や果物に多く含まれますが、腸での吸収が早いいため、糖尿病の方は血糖が上昇しやすくなります。糖分という定義はありませんが、一般に甘く感じられる糖質を示すことが多く、また、人の血液の中の糖質はほとんどがブドウ糖です。血糖といえは血液中のブドウ糖のことを示します。



高知高須病院
糖尿病内科部長 末廣 正さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈糖尿病内科〉