

砂糖の基礎知識

Q-1 砂糖を食べると太る？

A-1 砂糖は、米やパスタと同じ炭水化物です。
カロリーも同じで1g=4キロカロリー(3.87kcal^{*})です。

すべて同じカロリーです。



米

パスタ

砂糖

砂糖は特別に
カロリーが高い
という訳では
ないんだね!



すでに十分に食べているところに、デザートや間食でカロリーを付加してしまうのが砂糖だから、「砂糖は太る」と誤解されるのかもしれませんが。

(※文部科学省「日本食品標準成分表」グラニュー糖の場合)

Q-2 砂糖は糖尿病の原因？

A-2 糖尿病という名前から砂糖がその原因であるような誤解が生じています。
糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなる、または分泌のパターンが障害される病気です。インスリンがきちんと働かないと、血液中のぶどう糖(血糖)を体の細胞の中に入らずに取り込めなくなり、血液中のぶどう糖が尿に漏れ出てしまうのです。

糖尿病患者の方が甘いものを欲するのは、このぶどう糖不足を補うための自然な欲求なのです。ぶどう糖が不足すると、体は代わりに体脂肪や筋肉を分解してぶどう糖を作り出します。はじめは太っていても、病気が進むとやせてしまうのはこのためです。

糖尿病は、遺伝的要因に肥満、過食、運動不足、ストレスなどが発生因子として作用すると言われており、砂糖の摂取が直接関与するわけではありません。



Q-3 おやつは子供の発育に必要？

A-3 甘いものは、虫歯の原因となるからと、子供へのおやつを控えていませんか？
活発に動き回り、日々成長している子供の身体や脳は、多くのエネルギーを消費しています。



ところが、子供は1回の食事で摂取できるエネルギー量が限られているので、食事の間に摂るおやつが、子供のエネルギー補給に大切な役割を果たしています。



Q-4 砂糖は脳のエネルギー源？

A-4 脳は人が1日に摂取する全エネルギーの24%も消費する大食らいの臓器。でも、脳のエネルギー源になるのは通常ブドウ糖だけ。
体の中ですぐにブドウ糖に分解する砂糖は、脳のエネルギー補給に最適です。



Q-5 砂糖が白いのはなぜ？

A-5 砂糖は無色透明の結晶です。白く見えるのは雪の結晶と同じで、光の乱反射によるものです。漂白したからではなく、砂糖は安心・安全な食品です。



「砂糖の白さ」は健康に影響を及ぼすことはありません。



砂糖の結晶