

血糖が上がりにくい食事の摂り方～その3～砂糖について



砂糖の原料は、「サトウキビ」や「てんさい」です。

大きく分けると、上白糖やグラニュー糖のような「精製された砂糖」ときび糖やてんさい糖のような「完全に精製されていない砂糖」の2種類があります。

精製された砂糖～精製された白い砂糖は甘味が強い。不純物を取り除く精製工程で栄養素はほぼ失われている。

■上白糖

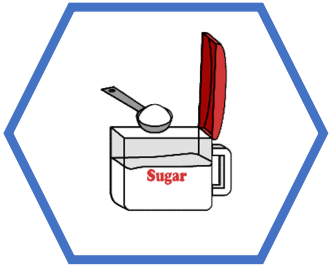
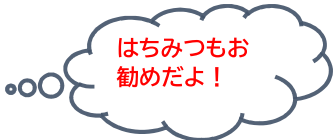
純度の高い精製糖です。料理に色や香りの影響を与えない。一般的に料理によく使われる。

■グラニュー糖

最も純度が高くさらさらしている。コーヒーや紅茶などにいれたり、お菓子作りに用います。

■三温糖

三温糖の原材料は、上白糖と同じサトウキビですが砂糖液をそのまま煮詰めて作っているため茶色く色がついています。ただし、黒糖やてんさい糖とは違い、天然成分による茶色ではなく、煮詰めてカラメル化したため茶色くなっている。ミネラルはほとんど含まれていない。



完全に精製されていない砂糖（含蜜糖）～ショ糖の結晶だけでなく、蜜を含んだ状態で乾燥させた砂糖のこと。原料由来の様々な成分を含んでいる。

■てんさい糖

見た目は茶褐色で天然のミネラルを含みます。ミネラル成分はきび糖や黒糖に比べ少ないですが、ラフィノースやケストースといった天然のオリゴ糖が含まれている。

■黒糖

さとうきびの絞り汁をそのまま煮詰めたもの。砂糖の中で最もミネラルを多く含むのは原材料を煮詰めただけの黒糖です。

■きび砂糖

さとうきびの絞り汁から、ある程度の成分を除いた精製途中のもの。原料であるさとうきび本来の色が残っており、茶色い。ミネラルが含まれている。



◎こうして比較してみると、g 当たりのエネルギーは大差はなく、含蜜糖の方が値は小さいです。はちみつは、エネルギーも小さく砂糖と比較して甘味が1.3倍ほど強いのでその分、使用量を減らせる利点があります。GI値は、てんさい糖が低く白い砂糖に比べ血糖値の上昇が緩やかなことがわかります。

では、白い砂糖は悪なのか？

	大さじ1杯 (kcal)	小さじ1杯 (kcal)	100 g あたり (kcal)	GI値
上白糖	35	11	391	109
グラニュー糖	47	15	394	110
三温糖	35	11	390	108
黒砂糖	31	10	352	99
てんさい糖	32	10	357	65
はちみつ	69	23	329	10～88

→精製された砂糖は消化が良くなるので、血糖値が上がりやすくなる。  
精製された砂糖により急激に上がった血糖値が急激に下がると、イライラが起きそれを緩和するために再び糖分を欲する依存性があります。  
しかし、砂糖を私達の生活から除外するのはとても難しいことです。では、どうすればよいのでしょうか…？  
・血糖値を緩やかに上昇させる食物繊維や蛋白質から食べる。  
・てんさい糖やはちみつなどGI値が低い砂糖を選択する。  
・適切な量を守り、食事のタイミングを考えバランスを保つことが大切。

※グラニュー糖は大さじ1杯12 g、小さじ1杯4 g。はちみつは大さじ1杯21 g、小さじ1杯7 g。他は、大さじ1杯9 g、小さじ1杯3 g。