

# まめ そら豆けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成28年2月発行



## 栄養+健康コラム ～『糖質』と『糖類』について～

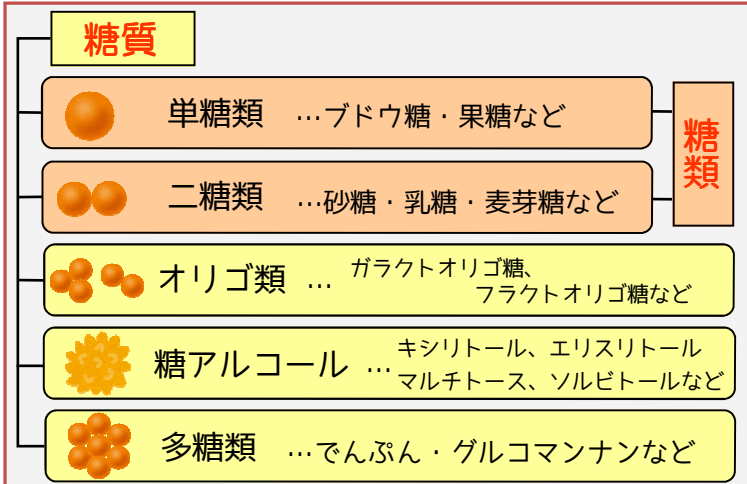
『糖類』は『糖質』の一部であるということ、ご存知でしたか？ 今月は『糖質』と『糖類』の違いについて、お話しいたします。

■『糖質』を分解すると最小単位の『単糖』という形になります。この『単糖』が何個結合しているかによって、単糖類(単糖が1個のみ)、二糖類(単糖が2個結合)、オリゴ糖(単糖が2～10個ほど結合)、多糖類(単糖が数万個ほど結合)と分類されているのです。この内、単糖類と二糖類だけを『糖類』と呼びます。

オリゴ糖は2～10個ほどの単糖が合体したものですが、多糖類ほど多くないため少糖類とも言われます。

■二糖類・オリゴ糖・多糖類は唾液や胃、小腸で分解され『単糖』になります。『単糖』は体内に吸収され、血液中に入り血糖値を上げ、エネルギーや脂肪に形を変えます。しかし、糖アルコールは他の糖質と異なった形状をしており、体内で分解されずに腸を通過するため、エネルギーとして利用されにくいことから、血糖値を上げにくい効果があると言われています。

～次回は『糖質ゼロ・糖類ゼロって、カロリーもゼロなの？』について、お話しいたします～



## ■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月  
10日  
20日  
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪  
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 FKD宇都宮店1階(食料品売り場近く)  
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時