

炭水化物の中でも血糖を急激に上げる「ブドウ糖」と「砂糖」

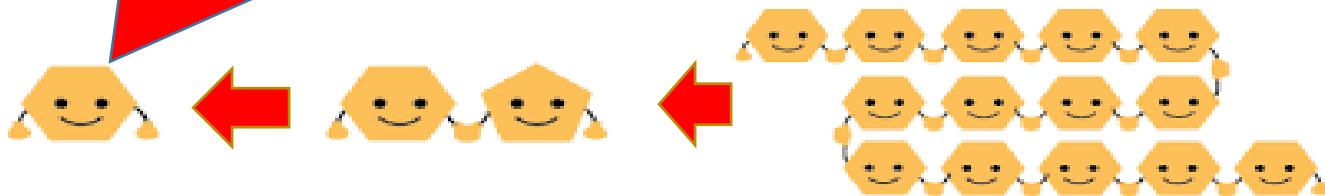
砂糖入り飲料を飲む習慣がある方は要注意！！

血糖値が最も上がりやすいのは「ブドウ糖」次いで「砂糖」です。清涼飲料水にはブドウ糖を中心とした、単純な糖質が多く含まれ血糖値を上昇させてしまいます。

甘い飲み物の飲みすぎは、血糖を急激に上げるのでなるべく控えましょう！
また、間食の食べ過ぎはカロリーのとりにすぎにつながります。甘い飲み物の他、甘い食べ物の食べ過ぎにも注意しましょう。

単純な糖ほど血糖値が上がしやすい！

血糖値が急上昇



単糖類 消化吸収が速い(数分)	二糖類 消化吸収が速い(10分～)	多糖類 消化吸収がゆっくり(2時間～)
●「ブドウ糖」を多く含む食品 	●「砂糖」を多く含む食品 	●でんぷんを多く含む食品

ジュース類の他にも缶コーヒーやスポーツ飲料の糖にも注意しましょう。
これを機会に、食生活について見直してみませんか？
いきなりは難しいかもしれませんが、徐々に減らしていきましょう！

