健康通信

気になる「糖質」について

炭素、水素、酸素が集まってできている物質を「炭水化物」とも言います。

糖質は、グルコースと呼ばれる単糖類（ブドウ糖）が多くあります。

■グルコース
◇グルコース
■ゲン
◇
■

グルコースは、植物の葉に含まれる果物表面にでてくる果糖と同じです。

デンプンは植物の葉に含まれる糖質で、体内に吸収されるまでに時間がかかります。

筋肉や肝臓に貯蔵されているグリコーゲンは２つを考えられます。

貯蔵されているグリコーゲンは、ブドウ糖が集まってできたものです。

グリコーゲンは使われる際には、まず一つづつ代謝されます。その代謝されたグルコースは、グリコーゲンの代謝とグリコーゲンの代謝は最初は少し違うことが起きますが、途中から一緒になります。そして、グリコーゲンとグルコースは、どちらも分解される途中で乳酸ができます。

糖は水にどんどん溶ける
◆◇◆◇◆◇

糖は、甘さの特徴は、紅茶やコーヒーに溶けやすいことです。

砂糖を入れてもんでいくと水に溶けやすくなります。

水に溶けやすいことは血液に溶けやすいことです。

脂肪になどは血液に溶けにくいものを運ぼうとすると、血液中を運ぶためにほかのタンパク質などが必要になりますが、それが糖の場合はそれを分解せずに利用するエネルギー源にすぐ比べてはるかに経路が短く、またすぐに活発に分解できます。つまり急にエネルギーが必要になった時に、素早く対応ができます。

糖は脳のエネルギー源
◆◇◆◇◆◇

さらに脳はいつも働いて全身に指令を送っていますが、神経は

健康通信

基本的に糖のみをエネルギー源として使っています。本当に飢餓状態で糖がなくなると他の脂肪酸などを使うこともあるようですが、脳は糖を基本的に使います。そのため脳に糖が届く、つまり血中グルコース濃度（血糖値）が正常であるかどうかは大変重要です。

このように糖は、運びやすく、すぐ使えて、脳の唯一のエネルギーでもある。ということで、大変便利で重要なことが分かります。糖はあればあるほどいいのではないかと思いますが、ところがいいことばかりではありません。

◆↓糖は水が必要
◇体重増加
◆
◇
◆
◇

水に溶けるというのはよいことですが、一方で塩水のようになっても溶けて、水の中に溶けきれなくなると、水が重くなります。

そこで必要なのは水分です。体内には薄い濃度の糖が入っていて、水分が一定量溶けてくさんの水がなくなるとくさんの水があるとくさんの水があるとくさんの水があ