

太る原因に異性化糖があります

① 異性化糖とは・・・

でんぷんを液状にしてさらに濃縮した**液体の糖**
 食品の原材料を見ると異性化糖とは書いていなくて

- 果糖ブドウ糖**液糖**
- ブドウ糖果糖**液糖**
- 高果糖**液糖**
- 異性化**液糖**

} と書かれているものが多い。

例) 炭酸飲料

●原材料名：砂糖類 (**果糖ブドウ糖液糖**、砂糖) / 炭酸、酸味料、香料

② 低温で甘味度が増すという特徴から清涼飲料水や冷菓などに多く使われている。調味料にも！

清涼飲料水	乳酸菌飲料	冷菓	調味料
サイダー	飲むヨーグルト	ゼリー	しょうゆ
イオン飲料	ヤクルト	氷菓	ドレッシング
炭酸飲料			焼肉のたれ
ジュース			めんつゆ

③ 液体に溶けている糖とくだものの違い

同じカロリーでも体に入ったら・・・！

液糖の入っているみかんジュース	みかん	
150cc	80kcal	150g
一瞬でゴクリ	口	噛む
とどまらずすぐに出ていく	胃	どろどろになるまでとどまる
すばやく吸収	小腸	吸収
	すい臓	インスリン出動の準備の時間がある
インスリンがなくてもすぐに中性脂肪に変わる	肝臓	インスリンの力でエネルギーに変わる
中性脂肪が入っていき脂肪細胞が増える	脂肪細胞	