

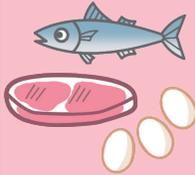
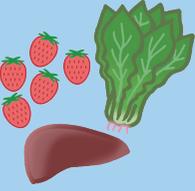
# 砂糖の栄養素 ー炭水化物ー

## 栄養素とその働き

私たちは毎日、食事をします。食品には、生命を保ち、活動し、体をつくり、成長するための「栄養素」がふくまれています。

栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質、ビタミンがあり、五大栄養素とよばれています。それぞれに、体にとって必要な働きがあります。

### 五大栄養素とその働き

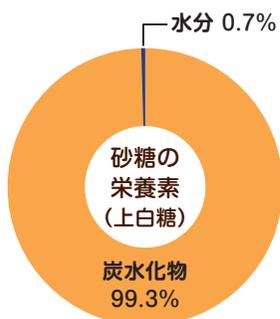
たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質	ビタミン
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など	油、バター、マヨネーズなど	米、パン、めん類、いも類、砂糖など	牛乳・乳製品、海藻、小魚など	果物、野菜、レバーなど
				
体をつくる	エネルギーになる	エネルギーになる	骨や歯をつくる 体の調子を整える	体の調子を整える

## 砂糖の栄養素は、炭水化物

砂糖は甘味をつけるための調味料として使われることが多い食品ですが、もちろん栄養があります。砂糖の栄養素は、炭水化物。わずかな水分をのぞき、ほぼすべてが炭水化物です。

炭水化物は、脂質とともに、体内で燃焼してエネルギーになります。体温を保ち、体を動かしたり、活動をしたりするためにエネルギーは使われます。

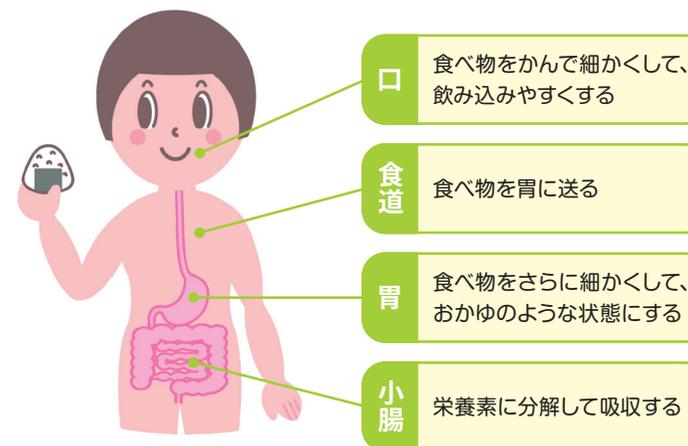
炭水化物を主な栄養素とする食品には、砂糖のほかにも米、パン、めん類、いも類などがあります。



出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

## 砂糖がエネルギーになるしくみ

食べたものは、体の中で「消化」されてエネルギーになります。消化とは、食物にふくまれる栄養素を、体が利用できる物質に変えること。食べ物は口でかみくだかれ、胃でおかゆ状になり、小腸で吸収されます。砂糖は小腸で「ブドウ糖」などに分解されて吸収されます。



### 脳にとってブドウ糖は大切なエネルギー！

脳は、主にブドウ糖をエネルギーとしています。砂糖はごはんやパンよりも消化吸収にすぐれ、ブドウ糖に早く分解されるため、脳にエネルギーをすばやく補給することができます。



### 運動のパフォーマンスが向上！

砂糖は運動のパフォーマンスを向上させるエネルギー源です。たとえば、つかれがたまってくるマラソンの後半に砂糖をふくむドリンクを飲むと、すみやかにエネルギーとなり、つかれがやわらぎます。