



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 70
2014. 8. 30 Sat

人が家が健康になる
健康空気循環システム



高気密 高断熱
ファースの家



がんばろう日本!
つなげる想い・つながる希望



【注目！ 希少糖】

★糖は体や脳に大切な栄養素★

糖質は、たんばく質・脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。

食べ物から摂った炭水化物は体内で消化され、ぶどう糖に分解された後に吸収され、エネルギーとして利用されます。

「食事を摂らないダイエットは危ない」と聞いたことはありませんか。食事を摂らないと、体は少ないエネルギーでも動けるようにとエネルギー節約モードになり、代謝を落ととしてしまいます。糖や脂肪、たんばく質の代謝には、ビタミンなどの様々な栄養素が関わっています。

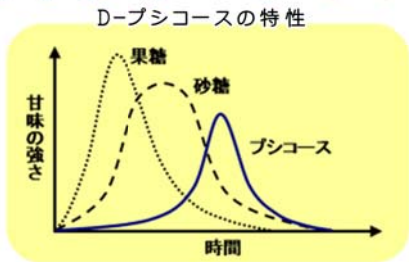
糖は、太りそう というイメージを持たれがちですが、糖は体や脳にとっても大切な栄養素なのです。

★太らない砂糖★

希少糖とは、ぶどう糖などの自然界に大量に存在する糖とは違い、文字通り自然界に存在量の少ない希少な糖のことで、約50種類以上の希少糖が確認されています。

普通の砂糖がなぜ太るのか。砂糖はカロリーが高いことが問題視されますが、それよりも身体に吸収されやすく、急激に血糖値を上げてしまふことが問題です。急激に血糖値が上がると糖が脂肪として体に溜め込みやすくなってしまうのです。

また、急激に血糖値が上がるということは、急激に血糖値が下がりやすい、ということでもあります。すると、身体は糖分が減少していると勘違いして、腹が減るという信号を送ることになります。そのため、砂糖を含んだ食べ物を食べてもすぐにお腹が空き、結果として食べ過ぎてしまふということになります。



希少糖の一つであるD-ブシコースは甘味度が砂糖の70%程度もありながら、カロリーはほぼゼロ。そして、摂取することにより、血糖値を下げる効果があるといわれています。カロリーが少ないから太りにくいただけでなく、血糖値を下げることができることにより、一緒に食べた食べ物

の糖分が脂肪として身体に吸収することを防いでくれます。同じ食事をするなら希少糖を口にした方が太らないというわけです。

★希少糖を摂取するよ...☆★

希少糖を摂取すると、痩せると言われている理由は、摂取された希少糖D-ブシコースが小腸と血液をつなぐ壁の通路を塞ぎ、他の食べ物から摂取したブドウ糖が血液に回るのを防いでくれるからです。だから、同じ食べ物を食べるなら希少糖と一緒に摂取したほうが痩せるといふことになります。

★希少糖の問題点★

摂取すれば痩せるといふ魔法のような甘味料。つとメジャーになつてもよさそうなのですが、問題点が2つあります。

一つは名前の通り自然界に希少なため、値段が高いという問題点。グラム当たりで比較した場合、市販されている希少糖を使った甘味料は砂糖の十倍以上のお値段です。

二つ目の問題点は熱に弱いということ。D-ブシコースの食後の血糖値抑制作用は加熱調理によつて阻害されるといふ報告がされています。そのため、オーブンを使った焼き菓子のようなものには希少糖は向きません。

★キシリトール★

CM等でもよく耳にするキシリトールも希少糖の一種です。キシリトールは甘味度が砂糖と同じで甘味については優秀なのですが、実はカロリーは砂糖の75%あり、ダイエット甘味料としては微妙です。虫歯になりにくい性質があるためガムなどにの甘味に使われています。

★まだまだ高価★

純度100%の希少糖は1グラム一万円前後する高価なもの。ダイエット効果のある甘味料として普及するにはまだまだ時間がかかりそうです。

どん太くんのちよつといい話

秋の七草

秋の七草とはなんでしょうか？

はぎのはな おばな くずはな
なでしこのはな おみなえし
また ふじばかま あさがおのはな

「春の七草」は無病息災を願つて「七草粥」として食べますが、「秋の七草」は鑑賞して楽しむ植物です。

現在一般に言われている「秋の七草」は、万葉歌人 山上憶良が歌に詠んで以来、日本の秋を代表する草花として親しまれるようになったとされています。

秋の野に 咲きたる花を およびお 指折り かき数ふれば ななくさ 七種の花
(山上憶良 万葉集)

意味:秋の野にとりどりに咲く花を、指を折りながら一つひとつ数えてみると、七種類の花がありました。

暑い日がまだまだ続きそうです。熱中症等には十分注意しましょう。

