

糖質一覧表

		糖の種類	甘味（上白糖基準）	消化吸収	補足事項
①	きび糖	蔗糖	1	○	
②	コンデンスミルク	蔗糖	0.6	○	
③	純粉糖	蔗糖	1	○	
④	はちみつ	果糖+ブドウ糖	1.3	○	※1
⑤	トレハロース	トレハロース	0.4	△	※2
⑥	カラントS	羅漢果エキス+エリスリトール	1	×	※3
⑦	オリゴ糖	オリゴ糖	0.5	×	※4

※1 上白糖と100gあたりで比較した場合、カロリーは「上白糖：はちみつ=384：294」と、ほぼ3/4程度。

※2 腸内で分解吸収されるが、一般に腸内のトレハロアーゼ（トレハロース分解酵素）の絶対数は少なく（個人差もある）、約半分は吸収されずに体外に排出される。乳糖に割と近い「難消化糖質」といえる。

※3 小腸で90%以上吸収されるものの、血液には吸収されず、尿として排出される。

※4 「難消化糖質」小腸、大腸で吸収されず、大腸で善玉菌のビフィズス菌のエサとなる。