

*** 今日の健康 (11月) ***

< 甘いものが止められない人へ (その1) >

砂糖の主成分はショ糖であり虫歯になりやすく、肥満や糖尿病などの原因にもなりやすいので避けたい、かといって人工甘味料は遠慮したい。とおもっている人は多いと思います。そこで手に入りやすい天然甘味料をまとめてみました。



1. 羅漢果(らかんか)

羅漢果は生の実から生成する過程で食物繊維「テルペングリコシド配糖体」が熟成して砂糖の約400倍ともいわれる甘みが出てきます。

「テルペングリコシド配糖体」は腸管で吸収されることなく排泄されてしまうので、吸収されるカロリーとしてはほとんどゼロ。甘さを控えている方、ダイエット中の方などにお勧めです。

2. はちみつ (GI値75)

一番手に入りやすく一番古くからある甘味料です。砂糖の主成分はショ糖ですが、ハチミツは花の蜜の主成分であるショ糖が分解したブドウ糖と果糖が80%を占め、残りの20%は水分です。このため砂糖に比べて虫歯になりにくくカロリーも低いです。糖類と水分以外の数%の中には、ビタミン、ミネラル、有機酸、必須アミノ酸など重要な栄養素が多数含まれています。

蜂蜜の特徴として少ない量でも満腹感を与えるという特徴があります。殺菌作用があり、古くから、火傷や擦り傷、のどの炎症、湿疹、口内炎など、幅広い治療にも使われてきました。産地や花の種類によって味わいが全然違うので、選ぶ楽しみもあります。

3. メープルシロップ (GI値73)

ホットケーキといえば定番のシロップです。カナダ産が有名で、カエデの樹液を煮詰めたものです。大地の栄養を含んだ雪解け水を吸収した樹液を、煮詰めるメープルシロップには、カルシウムやマグネシウム、たんぱく質や糖質の代謝に役立つ亜鉛、余分なナトリウム(塩分)を排出するカリウムなどミネラルがバランスよく豊富に含まれています。

砂糖や蜂蜜よりもGI値やカロリーが低く砂糖の代用にメープルシロップをご利用いただけます。

メープルシロップにはむくみを改善する効果があると言われているカリウムが、野菜や果物並みの100gあたり230mg含まれています。