

*** 今日の健康 (12月) ***

< 甘いものが止められない人へ (その2) >

4. 甜菜糖 (てんさいとう) (G I 値 65)

さとう大根とも言われ、スーパー等で普通に手に入ります。てんさい糖は他の砂糖よりも血糖値の上昇するスピードが緩やかで、脂肪を蓄積させる作用のあるインスリンの分泌量も少ないのが特長で、カリウム、カルシウム、リンなどさまざまなミネラルが含まれており、G I 値は砂糖に比べて低く G I 65 です。



5. ステビア (G I 値ほぼ0)

南米原産のハーブであり、最近では果物の甘味が増すということで、ステビアの茎を土に混ぜて使うステビア農法というのもでてきました。

ステビアの最大の特徴はなんといっても、その甘味の強さが砂糖よりはるかに越えていることで、味に癖がありますが砂糖の数 100 倍ともいわれていますがカロリーは殆どありません。

2006 年には千葉大学の報告で、糖尿病を改善するためのインスリンの抵抗性を改善する働きがあると報告されています。また成分中に含まれるヒスタミンに強力な解毒作用があることや、ステビアの茎を熱水抽出したものに緑茶の 5 倍以上の抗酸化力があることもわかっています。

6. ココナッツシュガー (G I 値 35)

低 G I 食品であるココナッツシュガーは、インスリンの分泌を安定させることのできることで、ゆっくりと体へ吸収されてエネルギー源としてその多くを消費することができるので体に脂肪として蓄積されにくい特徴があります。

精製された上白糖には含まれない、ナトリウム、カリウム、塩素、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルをはじめ、天然ビタミン B 群を多く含んでいます。味はキャラメルっぽさとさっぱりした味わいが合わさっています。

7. アガベシロップ (G I 値 28)

アガベシロップはメキシコ原産のリウゼツランの樹液です。砂糖より甘いのに血糖値が上がりにくいのが特徴です。少量でもかなり甘く一般的な砂糖よりも 1.5 倍甘いと言われており使用量が減らせることから料理やお菓子のカロリーカットが可能です。

アガベシロップには、イヌリンという水溶性食物繊維が約 3% 含まれています。甘味で食物繊維が含まれているのはとても珍しく水溶性食物繊維は腸内の毒素を包み込んで体外に排出する働きがあります。