

【前回のお話】

たろうくんは前回、脂肪細胞が大きくなる原因（＝太る原因）の1つに、「異性化糖」があることを知りました。「異性化糖」をとるとなぜ太るのか…！？今回は、久々に登場の栄子さんに教えてもらいます。



①

太郎君と学ぶ シリーズ<sup>39</sup>

“異性化糖”とは

作・イラスト：  
保健師 渡邊



飲み物やアイスなどに入っていることが多くて、パッケージの食品成分表示を見ればすぐに確認できるわ  
こんなふうに記載されていることが多いわね

●名称 清涼飲料水 ●原材料名 砂糖類（果糖ブドウ糖液糖、砂糖）／酸味料、香料

③

異性化糖についてね！最近、研修会で新情報を入手したところなの！



②



あら、成分表示に注目するなんて、さすが看護師の卵ね！

照れるなあ(“▽”)



えへへ…でも、それがどういう糖なのかは全然考えたことがなかったです…

⑤

あれ！？その表示、けっこう色んな商品でよく見ます！



④

- 果糖ブドウ糖液糖
- ブドウ糖果糖液糖
- 高果糖液糖
- 異性化液糖

異性化糖は、でんぷんを液状にして、さらに濃縮した液体の糖なの  
低温で甘味度が増すという特性から、清涼飲料水や冷菓などに多く使われているのよ  
ちなみに、食品成分表示には左のように書かれているものが多いわね

こんな商品に入っていることが多い →

清涼飲料	乳酸菌飲料	冷菓
サイダー	飲むヨーグルト	ゼリー
イオン飲料		氷菓
炭酸飲料		
ジュース		



⑥



ジュースや炭酸飲料は、飲んだらすぐに小腸まで行きます

ジュースの行方

口	一瞬でゴクリ
↓	
小腸	素早く吸収
↓	
肝臓	すぐに全部中性脂肪になる

↓

脂肪細胞

←

脳  
変調を起こす

どんどん蓄えられて太る！

そうなのよね…なぜ危険なのか、ジュース類を例に見てみましょう

⑩

