





# おおこうちだより

## 砂糖について



普段料理に使うことの多い「砂糖」ですが、いろいろな種類があります。精製されていない砂糖の方が体に良いというイメージを持つ方も多いですね。実際に砂糖にはどのような種類があり、違いがあるのでしょうか？

### 原料

さとうきび 、甜菜（てんさい）  など

### 分類

**分蜜糖**：精製されることでミネラルやビタミンが取り除かれているため栄養がほとんどない。体内に吸収されるスピードが速く、血糖値が上昇しやすい。  
※精製とは、砂糖を作る過程で不純物を取り除き、甘味だけを抽出する作業の事。  
例) 上白糖、三温糖、グラニュー糖、ザラメ（癖のない甘みが特徴）

**含蜜糖**：未精製で栄養価が高い。蜜を含んだ状態で乾燥させた砂糖のこと。  
例) 黒糖、きび砂糖、てんさい糖、パームシュガー、ココナッツシュガー、和三盆糖、かえで糖（素材特有のコクのある甘みが特徴）

	種類	特徴	使い方	GI値※
分蜜糖	上白糖	結晶が細かく、わずかに水分があるためしっとりとしている。	料理、お菓子	109
	グラニュー糖	結晶が大きく、さらさらしていて、癖がなくあっさりした味。	コーヒー、紅茶、お菓子	110
	三温糖	しっとりとして、香ばしさ・コクのある甘味の黄褐色の砂糖。	煮物、佃煮	108
含蜜糖	黒糖	さとうきびの絞り汁をそのまま煮詰めた砂糖。独特の風味、まろやかな甘さがある。	お菓子、煮物	99
	きび砂糖	さとうきびの風味を活かした砂糖。優しい甘味がある。旨味成分が豊富に含まれている。	料理、お菓子、パン	100
	てんさい糖	甜菜から作られた砂糖で、まろやかな甘さとコクが特徴。身体を温める作用がある。	料理、お菓子	65

※GI値とは：食後血糖値の上昇度を示す指標。



砂糖は種類によって特徴や使い方が様々です。含蜜糖の方が分蜜糖と比較すると栄養価が高く、GI値も低いため血糖値が上昇しにくいことが分かりますね。味の感じ方にも違いがあるため、料理や飲み物など使用方法によって上手く使い分けましょう。

