

はちみつと砂糖



9月号

はちみつと砂糖の違い

カロリー



100gあたりのカロリーは以下の通りです。
大さじ1杯の重さははちみつが砂糖の倍以上になるので、
同じ甘味にしたい場合ははちみつは砂糖の半分くらいで良いのでカロリーも控えめにできます。

砂糖 100gあたり384kcal

はちみつ 100gあたり294kcal

→同量ならはちみつの方が25%ほどカロリーが低い

糖質

はちみつの方が、すぐに体内でエネルギーに利用されやすい糖質であるため、スポーツをされる方にはおすすめです。また虫歯の原因になる「ショ糖」ははちみつの方が少ないです。

甘味

はちみつは砂糖より甘くてコクがあります。
また花の香りや色、味も種類によって大きく異なり、用途を分けて楽しむことができます。

血糖値の上がりやすさ

「GI値(グリセミックインデックス)」というもので食後どのくらい血糖値を上げるのかが分かります。
数値が高い方が血糖値が上がりやすく、砂糖は91、
はちみつは53となっています。
血糖値が急激に上がると体脂肪の合成も促されやすく、太る原因にもなります。

健康への効果

はちみつも砂糖も利用することは問題ありません。
ですが糖尿病や肥満などの生活習慣病がある方はどちらも多く摂りすぎないことが重要です。