

やまいのはなし

2023年4月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

森 医 院

<https://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

糖質

糖には単糖類、二糖類そして多糖類があります。

単糖には、グルコース（ブドウ糖）、フルクトース（果糖）、ガラクトースがあります。

二糖類はこの単糖が2つくっ付いたもので、ショ糖（砂糖 スクロース）は、グルコースとフルクトースがくっ付いたものです。

皆さんがよく耳にする、ヒアルロン酸、コンドロイチン、グルコサミンは多糖類です。糖類は保水作用が強いのでドロツとしていますから、関節の潤滑液や関節軟骨の主成分となっているのです。水飴やハチミツがドロツとしているのと同じですね。

ちなみに、人の体は糖をアミラーゼ、マルターゼ、スクラーゼ、ラクターゼといった酵素を用いて、単糖にまで分解しないと吸収できません。

ということは、多糖類はそのままでは吸収されないので、グルグルグルグルグルコサミン♪を飲んでも膝は良くなりません。

