

3月の声と共にスギ等の花粉症の本格的な季節になってきましたね。

毎年、花粉による症状の出る人はつらい時です。充分な睡眠やストレスを溜めない様に生活のリズムを整えて下さいネ！

今月はコロナの話はチョットだけお休みです。いつも外食やコンビニ等の弁当で食生活を送っている人もきっと外に出ることが制限されているこの頃、家の食事を作ること多い(?)のではと思いますが・・・。

そこで今日は砂糖の話です。砂糖、甘くてスイーツやお菓子には欠かせないですネ。砂糖の種類について皆さん知ってましたか？昔から白い砂糖よりも色のついている方が体に良いと思いませんか？

※精製の違いだけでどちらも原料は同じです。生活習慣病につながる食べ方はしないで、適度にとりましょう。

## 【白い砂糖】

●グラニュー糖

●上白糖 など

上白糖の方が、グラニュー糖よりも水分をわずかに多く含み、しっとりとした質感です。

## 【茶色い砂糖】

●黒糖

●三温糖

●きび砂糖

●甜菜糖

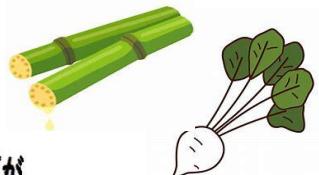
など



## ① 主成分は同じ

日本で手に入る砂糖のほとんどが

『サトウキビ』か『サトウダイコン(甜菜)』から作られています。



## ② 精製度に違いアリ！

精製度の低いもの(不純物による色付きがあり)：黒糖、キビ砂糖

精製度の高いもの(不純物がほぼない)：上白糖、グラニュー糖

精製の途中でできる蜜分からできるもの：三温糖、甜菜糖

## ③ 栄養素の違いはあまりない