

# ブドウ糖(グルコース)とは?

ブドウ糖は別名グルコースと呼ばれる糖の一種です。ブドウ糖という名前は日本のみで使われ、名前の由来は「熟したブドウの果汁に多く含まれていた」という説があります。

食べ物から摂取された炭水化物は、消化吸収を通して最終的にはブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

ブドウ糖の働きをご紹介します。

## ◇脳のエネルギー源

脳の唯一のエネルギー源であり、**脳を活性化させ集中力を高める効果があります。**朝ごはんできっかり炭水化物を取ってブドウ糖を補給しましょう。

## ◇疲れたときに摂取

ブドウ糖は小腸から吸収され、肝臓や血液に入り素早くエネルギーになるため、**疲労の回復効果があります。**たくさん脳を使った後や運動後には甘いものですばやく回復しましょう。

ブドウ糖は血液中では「血糖」としてはたらくため、ブドウ糖の濃度が上がると高血糖となります。血糖値が高い状態が続くと血糖は脂肪に変えられ、肥満などの生活習慣病をまねくおそれがあります。「脳のエネルギー源」でも、**甘いものをとり過ぎると高血糖になるので注意しましょう。**

