

フィジックスコンディショニングジム  
スポーツ栄養学超入門「糖質」

炭水化物と糖質

糖質の役割

糖質の分類

- ・単糖類
  - ・ブドウ糖
  - ・果糖
  - ・ガラクトース
- ・少糖類
  - ・ショ糖
  - ・麦芽糖
  - ・乳糖
  - ・オリゴ糖
- ・多糖類
  - ・デンプン
  - ・グリコーゲン

糖質の代謝

- ・消化と吸収
- ・解糖

筋グリコーゲンと肝グリコーゲン

グリセミック指数