

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

- ・ 消化と吸收
- ・ 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