

沖縄産一口口%黒糖

げんき黒糖



黒糖と上白糖の栄養成分
(100gあたり)

	黒糖	上白糖
エネルギーkcal	352	384
水分 g	5.0	0
タンパク質 g	1.7	0
糖質 g	88	99
カルシウム mg	240	1
リン mg	31	0
鉄 mg	4.7	0.1
ナトリウム mg	27	2
カリウム mg	1100	3
ビタミンB1mg	0.05	0
ビタミンB2mg	0.07	0

黒糖なら高血圧・糖尿の人でも使える!

砂糖は糖質がほぼ100%です。それに比べて黒糖にはミネラルやビタミンが豊富です。特に黒糖に多量に含まれるカルシウムは、塩分を排泄する働きがあり高血圧を心配する人には特に必要なミネラルです。また血圧降下剤や利尿剤等を飲むと、カルシウムの尿中排泄量が高くなるのでひとつまみの黒糖でカルシウムの補給を行うと良いでしょう。またサトウキビの茎皮に含まれる脂質には中性脂肪やコレステロールを下げる作用が認められていますので、糖分を制限されているような高血圧や高血糖の方は料理にも黒糖を使用すると良いでしょう。
 (「わたしの健康」1995年3月号 琉球大学名誉教授 尚 弘子執筆分より抜粋)