

種類				材料	含有食品
糖質	単糖類 体内		グルコース（ブドウ糖）		
			フルクトース（果糖）		果物、ハチミツ、アガベシロップ
			ガラクトース		乳汁
			マンノース		コンニャク
	少糖類 人間界		マルトース（麦芽糖）	グルコース+グルコース	水飴
			スクロース（ショ糖）	グルコース+フルクトース	砂糖、メープルシロップ
			ラクトース（乳糖）	グルコース+ガラクトース	牛乳
			トレハロース	グルコース+グルコース	動物、植物、微生物
			オリゴ糖	スクロース、ラクトース、マルトース	植物
	多糖類 自然界		アミロース	グルコース	米、小麦など主食全般
			アミロペクチン	グルコース	
			デンプン	アミロース+アミロペクチン	
			グリコーゲン（筋肝含）	グルコース	動物の筋肉や肝臓
			デキストリン	グルコース	デンプンの分解過程
食物繊維	不溶性 蠕動運動	セルロース	グルコース	植物	
		リグニン	フェニルプロパン	植物	
		ヘミセルロース	グルコース	キノコ	
		キチン	N-アセチルグルコサミン	エビ、カニの殻	
	水溶性 物質吸着	グルコマンナン	マンノース+グルコース	コンニャク	
		ペクチン	ガラクトツロン酸	リンゴ	
		グアガム	マンノース+ガラクトース	豆類の種子	
		寒天	ガラクトース+ガラクトツロン酸	海藻	
		アルギン酸	マンヌロン酸+グルクロン酸	昆布	