

食の安全 「基本のお話」

第54回

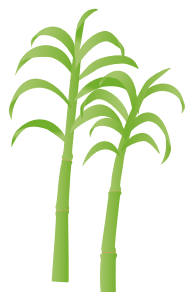
砂糖のお話



砂糖の甘味は、老若男女問わず好まれる味で、食生活を豊かにします。ただ、とりすぎれば、肥満や糖尿病、虫歯のリスクが増えます。

●砂糖とは

砂糖は、シヨ糖（スクロース）を主成分とする代表的な甘味調味料です。さとうきびやサトウダイコンに含まれるシヨ糖を抽出し、精製したものです。



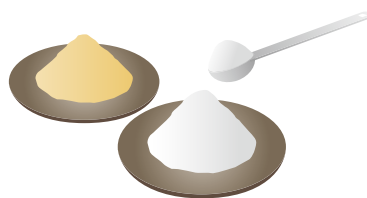
●砂糖は脳のエネルギー源

脳のエネルギー源となるのは、ブドウ糖だけです。砂糖はとるとすぐにブドウ糖に分解され、すばやくエネルギーになります。

〈注意!! 砂糖の不安情報〉

●白砂糖は避けた方がいい？

白砂糖も三温糖も同じ精製糖で、成分はほぼ同じです。砂糖は本来無色透明の結晶で無漂白です。三温糖は製造過程での加熱によって着色されているだけです。



●砂糖を食べすぎると子どもがキレやすくなる？

砂糖をとると急激に血糖が上昇するため、それを下げるために大量のインスリンが分泌され、低血糖状態になってしまい、イライラしてキレやすくなってしまうという説明ですが、裏付けとなるデータはありません。

ご飯の方が砂糖よりも血糖を大きく上げますが、ご飯を食べたせいで、子どもがキレやすくなったという話は聞きません。



●砂糖を食べすぎると骨がスカスカになる？

砂糖には糖質を代謝するために必要なビタミンB₁が含まれていないため、体内でピルビン酸や乳酸がたたくさん作られて血液が酸性になってしまい、それを中和するために骨からカルシウムが溶け出して、骨がもろくなるという話があります。

これを裏付けるデータはありません。骨のカルシウムが溶け出すのは、重大な病気が関係している場合だけです。



〈注意!! とりすぎ〉

2015年、世界保健機関(WHO)が発表した砂糖などの糖類摂取量ガイドラインは、一日の総摂取カロリーのうち「肥満予防のために10%まで」。さらに「虫歯の危険性を考慮して5%まで」です。

「5%」とは、平均的な成人で25グラム(ティースプーン6杯分)程度、かなり厳しい数値です。

こうしたガイドラインを発表して警鐘を鳴らさなければならぬほど、世界的には、砂糖のとりすぎが大きな問題になっています。