

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

糖の摂りすぎに注意を！

ジュースなどの清涼飲料水には沢山の糖が入っています。でも、実際にどの位の量が入っているか知っていますか？

【糖質（糖類）を摂取すると体の中ではどのような変化が起こるのでしょうか？】

糖質は脂質やたんぱく質とともに、体にとっては大事な栄養素です。

しかし、摂りすぎた余分な糖質は筋肉や肝臓に貯蔵されますが、それでも蓄えきれない場合は**中性脂肪**に変わり、肥満につながります。

糖質は体内で分解されてエネルギーとして使われる時にビタミン（特にビタミンB1）・ミネラルを必要とします。ジュースやお菓子で沢山の糖を摂ると、体のビタミンやミネラルを消費してしまふことになります。ビタミンB1が不足すると、エネルギー代謝が悪くなって疲れやすくなったり、**夏バテの原因**になったりします。

また、脳は糖質が唯一のエネルギー源ですが、糖類を摂りすぎてビタミンB1が不足すると糖質の利用効率が悪くなり、脳や神経系のエネルギー不足につながります。その結果、イライラや怒りっぽくなります。近年、糖類の摂りすぎは**認知症（アルツハイマー病）の症状を進行させてしまう**可能性も指摘されています。

実際、「アメを一日中なめている。おはぎや大福を5個くらい平気で食べてしまう。」など、アルツハイマー病の患者さんの食生活は砂糖の摂りすぎが目立つ事があります。アルツハイマー病患者の脳の糖代謝の低下と高インスリンについては、いくつかの論文が発表されています。このほか、糖質を摂りすぎている人は血液が酸性に傾きやすくなります。身体は血液を中性に保とうとして骨から（アルカリ性の）カルシウムイオンを奪ってしまうため、骨が弱くなってしまします。

ビタミンB1を多く含む食品



【1日に摂取して良い糖類（砂糖など）の量】

では、どの位まで糖類を摂って良いのでしょうか？

世界保健機構 WHO は肥満や生活習慣病を予防するために**単糖や二糖（糖類）**の摂取量は1日に摂取する**全カロリーの「10%未満」（1日約50g）**としてきました。

（この糖類の量は、いわゆる料理に加える糖類（砂糖）やお菓子、ジュース等に含まれる糖類の事で、果物や野菜、牛乳等に自然に含まれる糖分は除いています）。

しかし近年、10%未満では肥満や虫歯になる確率が急上昇すると言う報告があり、もっと厳しい**「5%未満」（約25g）**が望ましいとする新指針を発表しています。



【糖類】

単糖 … ブドウ糖や果糖（果糖）、はちみつなど

二糖（単糖+単糖） … ショ糖（砂糖）、ブドウ糖、麦芽糖、みずあめ、乳糖など

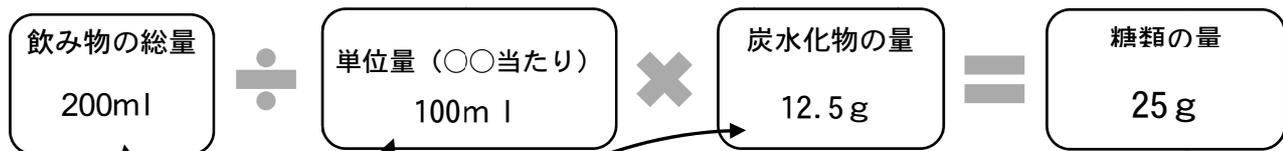
【糖類の量を調べる計算式】

では、実際にジュースに含まれる糖類の量を調べてみましょう。

[内容量] ÷ [単位量] × [単位量当たりの炭水化物の量] = 全体の糖類の量

（ジュースはほとんど食物繊維を含まないので、単純に 炭水化物=糖類の量 として計算します）

パック入りのオレンジジュースを見てみましょう。『栄養成分表示』を見ます。



コーヒーや紅茶に入れる 1 本 3g のスティックシュガーに換算すると **8.3 本** にもなります。

このジュースには、一日に摂取して良い糖類の量と同じ量の砂糖が含まれています。



【代表的な飲み物に含まれる糖類の量】

炭酸飲料 500ml（ペットボトル）：40～65g 缶コーヒー190ml：約 13g

スポーツドリンク 500ml：20～34g 果汁 100%ジュース 500ml：50～60g

このほか、野菜ジュース、乳酸菌飲料なども意外と糖類が多いです。一度チェックしてみてください。毎日飲んでいる人は血糖値上昇の落とし穴になっている事があるので、気を付けましょう。

【スポーツドリンクはここに気をつけて・・・】

1時間以上の運動や大量の発汗、炎天下での作業など、こういった状態の時は、汗とともにミネラルもたくさん失われ、水分補給だけでは体が持たなくなってしまいます。この場合は、スポーツドリンク等の適度な糖分やミネラルが含まれているものを摂り入れる必要があります。しかし、だからといって、たくさん飲んでしまうと砂糖の摂り過ぎになり、逆に疲れやすくなってしまう場合があります。市販のスポーツドリンクを2～3倍に薄めて飲むと良いでしょう。

文責 ひまわり薬局 中村

出典；ジュースの砂糖の量の調べ方！知ると怖くて飲めなくなる！<http://yahuhichi.com/archives/2507.html>

清涼飲料水との上手な付き合い方 http://www.nikkyo-create.co.jp/kkj/iphone/i_kkj3/i_kkj3_2/i_kkj3_2.pdf



角砂糖 1 個 = 4g