

## 砂糖は心身を蝕む危険な食材、脳のエネルギーの嘘 動脈硬化、免疫力低下、うつ病

「砂糖の取りすぎは体にさまざまな悪影響を与える」と、よく耳にするが、「脳の活動のためには欠かせない」ともいわれ、リフレッシュしたい時に甘いものを食べるなど、ほどほどに摂取するよう心がけている人は多いだろう。

ところが、実は砂糖は取らないに越したことはないのだ。なぜなら、脳に必要なブドウ糖は、米や芋などの炭水化物から体内で作り出すことができるからだ。糖分を摂取する必要性はないのだ。また、砂糖はタバコ以上に依存性が強いともいわれ、一度甘党になると砂糖のない生活を送ることは極めて難しくなる。糖質依存症になる前に、生活の中から少しずつ砂糖を減らす意識を持つべきだ。

「砂糖は脳のエネルギー」などとテレビCMを流すことで、さも体に必須の栄養素のように主張している砂糖業界の思惑に乗ってはいけな。さらに言えば、「百害あって一利なし」だ。

菓子や清涼飲料水などに含まれる砂糖を取り続けることで、糖尿病になるリスクをはじめ、近年は低血糖症のリスクも指摘されている。それは、多量の砂糖を摂取すると急激に血糖値が上がり、体内ではインスリンが大量に放出される。その結果、一気に血糖値が下がり、体は一時的に“ガス欠”状態になる。血糖値が下がった状態では、脳が正常に働かず、集中力がなくなるばかりか、無気力になり、体を動かすのも億劫になってくる。

このような低血糖状態が続くと、脳はアドレナリンというホルモンの分泌を促し、体内の糖分を血液中に放出して血糖値を再び上げようとする。しかし、このアドレナリンは「攻撃ホルモン」「脳内麻薬」とも呼ばれ、気分が高揚し、攻撃的になりやすいという特徴がある。近年、子どもたちがキレやすくなった原因のひとつとして低血糖症を挙げる医師や学者も少なくない。

### 心身を蝕む食材、砂糖

実は、砂糖の害はこれだけではない。偏頭痛やアレルギー、動脈硬化、高脂血症、高血圧症などの病気を引き起こすこともわかっている。女性であれば冷え性をはじめ月経不順や子宮筋腫などの婦人病の原因ともなり得る。また、免疫力が低下することも明らかになっており、あらゆる病気にかかりやすくなるといえる。

さらに成長期の子どもには成長痛や発達障害などの危険もある上、砂糖が体内で消化される際にはカルシウムを消費することから、骨や歯などを弱くする可能性も指摘されている。最近では、砂糖を日常的に摂取している人は、うつ病などの精神疾患にかかるリスクが高まることもわかってきており、砂糖が心身ともに蝕む危険食材であることがわかる。

砂糖が危険だと指摘すると、「白砂糖を食べなければいい」と言う人が多いが、それは不正確だ。確かに、黒砂糖はミネラルが豊富で弱アルカリ性食品なので、白砂糖よりはマシだ。しかし、あくまでも“白砂糖に比べたら”である。冒頭でも述べたように、体に必要な糖は普段の食事だけで十分なのだ。日常的に砂糖を摂取するべきではない。

ただし、人付き合いなどの手前、かたくなに砂糖を拒否し続けるわけにはいかないこともあるだろう。そういう場合にだけ少量の砂糖を取る分には、さほど体に影響を与えずに済むはずだ。

現在体に不調を抱えている、最近疲れやすくなった、風邪をひきやすい、花粉症の症状が年々ひどくなっている……このような症状が当てはまる人は、まず生活から砂糖を取り除いてみることをお勧めしたい。1カ月もすれば、驚くほど体調が良くなるだろう。

(文=豊田美里/管理栄養士、フードコーディネーター)