

## 蔓延する工業的甘味料が危険！がんや老化促進の恐れ コンビニ惣菜&弁当、清涼飲料水、菓子…

今年は一雨不順現象のため、天候が不順で作物の生りが心配されましたが、全国的に見ると予想したほどひどい状況にはなっておらず、胸をなでおろしている農家の方々も多いのではないのでしょうか。とはいえ、大きな被害を被ってしまった地域もあるでしょう。その方々にはお見舞いを申し上げます。

今年为天候に関しては、まだまだ安心はできず、暖冬ということがささやかれており、それはそれで冬にできる作物にいくばくかの影響があるのではないかと懸念されています。いずれにしても、農業をはじめとして自然相手の第一次産業はたいへんです。私たち消費者も、もう少しそのあたりの理解を深めていかなければならないと、つくづく思います。

実りの秋の楽しみはいろいろとあると思いますが、果物もそのうちのひとつです。梨、イチジク、ぶどう、りんご、柿など、地方によって違いもありますが、この季節はおいしい果物が市場に出回ります。果物にはそれぞれに独特の植物栄養素が含まれていますので、大いに召し上がっていただきたいところです。

植物栄養素というのは、私たちの生命の維持に絶対的に必要な必須栄養素とは違いますが、健康のレベルを高め、老化を遅らせる働きや、体内で必然的に発生するがん細胞の増殖を抑制するといった働きを持つ、植物だけが持っている自然の化学物質のことです。ベータカロテンやリコピン、アントシアニンを含むポリフェノール類、イソフラボン、カプサイシンなどは、その仲間です。

しかし残念なことに、日本はほかの国々に比べ果物の消費量が少ないといわれています。その理由のひとつとして、果物に含まれている果糖（フルクトース/fructose）が中性脂肪を増やし、結果、太りやすくなるというデマが挙げられます。確かに、あまりにも大量に果物ばかりを食べたら、それは太るでしょう。それは果物に限らず、何を食べてもその中に糖に分解されるものが入っていれば太る要素はあります。要は限度の問題ということです。果物を食べることで得られる恩恵は計り知れませんが、また、日常で食べる果物程度の量で太るなんてことはあり得ません。

果物は朝食を食べるのが良いとされていますが、これには根拠があります。まず私たちの体は、朝、目覚めてすぐには活動できません。ゆっくりと始動し、それに伴って消化器官もゆっくりと動き出します。そして一日のうちで、消化器官が初めにやりたがっていることは、実は排泄です。だから、いきなり、消化に手間取り、排泄を滞らせるようなものを食べるのは得策ではないのです。

果物を食べると、自然と排泄が促されます。そして果物は、私たち人類にとって最も消化が容易な食物でもあるのです。だから消化に負担がかかりません。まだ完全に目覚めていない消化器にとっては、果物が最適です。それは、人間が長きにわたって樹上生活を続けてきたからでしょう。その間、果物が身近な存在としてあったため、常にビタミンCが補給できる状況下で生きていたので、ビタミンCを合成する能力さえ捨て去ってしまったという、不測の事態も起きてしまいましたが。とにかく朝一番で果物を頂くことには大いに意味があります。

両手に乗るくらいの量を1サービングといいますが、その程度の量は毎日食べたほうが良いと思います。ただし、食事の直後に果物を食べることはおすすめできません。それは、果物の持つ成分が、胃液の働きを薄めてしまう可能性があるからです。果物は空腹時に頂くのが良いのです。

### 高果糖コーンシロップは危険！

さて、「果物に入っているのだから、果糖はいいものだ」という誤解を生んではいけませんので申し上げておきますが、トウモロコシから工業製品的に作られる高果糖コーンシロップ、またの名を異性化糖、あるいはブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖ともいいますが、これらに含まれているのは果物に含まれている自然の果糖とは違い化学的に合成されたもので、私たちの体に多大な害を与えます。清涼飲料水やガムシロップ、コンビニエンスストアなどで売られている安手の菓子類、惣菜、弁当のおかずなどの甘味付けにも。この高果糖コーンシロップは大量に使われています。それは、いうまでもありませんが安いからです。

困ったことに、この高果糖コーンシロップに含まれる果糖は、私たちの体に摂り込まれると急激に血糖値を上げます。そして体の中のたんぱく質に結び付き、「糖化」という反応を起こします。この糖化によって体内につくられるのが「AGE」と呼ばれる最悪の物質です。AGEは最終糖化産物、または終末糖化産物とも呼ばれ、老化を極端に進めていきます。肌にシミをつくり、同時に臓器にも同じような反応（メイラード反応、または褐色反応とか褐変反応といいます）を起こし、あらゆる生活習慣病を生み出し、免疫力を低下させ、がん細胞を増殖させることにもかかわります。ブドウ糖によってもAGEはつくられますが、高果糖コーンシロップのリスクはその10倍もあるといわれているのです。

AGEを多く含む食品の代表は、ポテトチップスなどの揚げ物です。ポテトチップスやフレンチフライポテトは、最悪の食品です。AGEも大量に含んでいます。そのほかにもじゃがいもに含まれるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が高熱によって変化して、アクリルアミドという強力な発がん物質をつくるのです。また、長時間高熱にさらされた植物油には、アルデヒドという物質が発生します。アルデヒドは食品のAGE化を加速し、神経細胞の変性や、がんの発生にもかかわるとされている物質ですので、可能な限り摂取しないほうが賢明です。

では、どうしたらその糖化を防げるでしょうか。それは、急激に血糖値を上げることのないような食事内容、または食事の摂り方によることです。

食事内容については、本連載で繰り返し述べてきましたように「白い悪魔の三兄弟」（拙著『40歳からは食べてはいけない 病気になる食べもの』〈中経出版〉をご参照ください）である白米、精製された白い小麦、精製された白砂糖を排除することが最も有効な対策です。

食事の摂り方は、食事の最初に生の野菜を食べるのと、砂糖などで味付けしていない豆類を食べることです。これらの食品の中にたっぷり含まれている食物繊維が急激に血糖値を上げることを妨げてくれるからです。

もちろんこのことだけで完璧に生活習慣病を防げるわけではありませんが、ちょっとした工夫で、自分の健康を守ることにつながるのだとしたら、やったほうがいいですよ。

食は自分への最も確実な投資です。ストイックになる必要などありませんが、賢明な食事の仕方を考えていきたいと思います。これからの時代、自分の健康は自分で守る、家族の健康は家族で守る、という考え方がスタンダードになっていくでしょう。

（文＝南清貴／フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事）