

清涼飲料水は超危険！

脳梗塞や糖尿病の危険増大 強力な発がん物質を生成する製品も

スポーツ指導者の中に、選手が汗をかいた後の水分補給として、なんの疑問も持たず清涼飲料水を飲ませている人がいます。清涼飲料水は炭酸飲料のほか、濃縮ジュースなど 1000 品目以上出回っています。その清涼飲料水の人体への悪影響を指摘する研究報告が最近、相次いでいます。

2012 年 12 月、国立がん研究センターは、「清涼飲料水を毎日飲む女性は、ほとんど飲まない女性と比べて脳梗塞になる危険性が 1.8 倍高い」との研究報告を発表しました。これは 1990 年にスタートした大阪大学（磯博康教授グループ）との共同研究で、スタート時に 40～59 歳の男女 3 万 9786 人を 18 年間追跡調査しています。

対象者を、甘味料が入った清涼飲料水約 250ml（コップ 1 杯強）を飲む回数によって「ほとんど飲まない」「週に 1～2 回」「同 3～4 回」「ほぼ毎日飲む」の 4 グループに分類、脳梗塞と脳卒中、虚血性心疾患の関連性について調べました。

その結果、脳梗塞において、「ほぼ毎日飲む」と回答した女性は、「ほとんど飲まない」人に比べ、発症リスクが 1.83 倍高いことがわかりました。研究班は「女性は小柄で筋肉の量が少なく、血糖値や中性脂肪が上がりやすいため、炭水化物や糖分を含む清涼飲料水の影響を受けやすいのではないかと、分析しています。

男性では脳梗塞のリスクが高まるという傾向は見られませんでした。しかし、男性だからといって安心してはいけません。13 年 5 月 19 日付日本経済新聞では、「カロリーを抑えたダイエット用の清涼飲料や炭酸飲料を週に 250ml 以上飲む中年男性は、ほとんど飲まない男性に比べ、2 型糖尿病を発症する危険性が 1.7 倍になる」との金沢医科大学の研究報告が報じられています。

記事によると、研究は櫻井勝准教授（公衆衛生学）らが、03 年から 35～55 歳の男性 2037 人を追跡調査して行われました。10 年までに、そのうち 170 人が 2 型糖尿病に罹りましたが、週に 250ml 以上飲む人は、飲まない人より発症率が 1.7 倍高いという結果になっています。櫻井教授によると、清涼飲料に含まれる人工甘味料が甘いものへの食欲を増進させている可能性があるということです。

また、数多ある清涼飲料水の中でも、ビタミン C（アスコルビン酸）と安息香酸ナトリウムが併記されている製品は絶対に飲んではいけません。日本を含め各国で、ベンゼンという強烈な発がん物質が生成されると確認されています。（文＝郡司和夫／食品ジャーナリスト）