

砂糖・・・健康の敵か味方か

砂糖・・・健康の敵か味方か

市川治療室 No.145/2003.07

2000年6月、東京都内で「ほんとうに砂糖が悪者なのかどうか」を議論しようとシポジウム「砂糖と健康・東京フォーラム」が二日に渡り開催されました。

医師や栄養学の研究者のべ約900人の参加で行われたこのシポジウムは 最終日には以下の様な知-がン（東京宣言）が採択されました。

東京宣言 ……「砂糖は笑顔のI補け-」

自然の恵みの産物である砂糖は、古くから私達の食生活にとって 欠くことのできない食品として生き続けています。

「甘さ」は、人間の本能的に求める味覚である、砂糖の天然の甘さは、私達の心を癒し生活は豊かで潤いのあるものにしてくれます。

また、砂糖は私達の体と脳のI補け-源としても大切な栄養素であり、脳内のセト-ンを増やす事で精神を安定させます。

ところが昨今、砂糖に関する過った俗説が流布されていましたが、幸いなことに近年FDAやFAO/WHOの権威ある専門機関による科学的な検証に加え、昨日と品実の二日間にわたるフォーラムにおいてそれらの俗説が科学的に誤りであることがより明らかにされました。

私達は本日のフォーラムの結論として、21世紀に向けて砂糖が安全で有益な食品である事をここに宣言いたします。

文中のFDA・FAO・WHO とは次の機関名称の略です。

FDA ……米食品医薬品局 FAO ……国連食糧農業機関 WHO ……世界保健機構

主な参加者とその発表内容（要約）は以下の通りです。

『砂糖と精神安定』 ……サ・ツイ女史（マサチューセツ工科大学臨床医学研究所主任研究員）

気分の高揚や食欲増進に効果のあるセト-ンは、肉などのタンパク質に含まれる アミノ酸トリプトファンから脳内にて生産されます。

トリプトファンが脳内に入っていくためにはブドウ糖の存在が必要で、分子量の小さい砂糖のような炭水化物が有効であると言えます。

『砂糖の効用』 ……香川靖雄氏（女子栄養大学副学長・医学博士）

生活に潤いを与える砂糖は、脳の機能を高め、筋肉の疲労を速やかに回復させます。

砂糖そのものは害ではありませんが、砂糖だけを食べていては健康を保てません。

『砂糖と肥満』 ……井上修二氏（共立女子大学教授・医学博士）

仮に砂糖を60%使用した高砂糖食でも、摂取カロリーが適切であれば肥満にならないという結果が出ています。

しかし、このような食事に高脂肪食を混合すると肥満になってしまいます。

・・・砂糖はストレスの影響を弱める作用があるということも分かっています。

ストレスを感じると脳内にストレスパルクという遺伝子が発現します。

高砂糖食でこのストレスパルクを和らげられます。

『砂糖・事実と虚構』・・・トワード・ギブソン氏（ロンドン大学医学部健康と行動研究室研究員）

砂糖は精神を安定化させる作用があります。これは中枢神経系にて内因性のセロトニン系物質が分泌されるためで、味覚の喜びや快感が産出されることでストレスが軽減されるのです。

・・・一般に言われている砂糖が、糖分ラッシュやその後の低血糖症を引き起こし、気分がうつ状態になるようなものを引き起こす証拠はないとすることが出来ます。

砂糖を恐れる必要はありません。
