

# 砂糖・・・健康の敵か味方か その3

## 砂糖・・・健康の敵か味方か その3

市川治療室 No.147/2003.09

「砂糖＝不健康」という考えは、1957年と1967年にイギリスとアメリカで発表された Dr.ドナルド・ホーマン（ロンドン大学）の「砂糖は心筋梗塞の原因」という説の影響が大です。

『心筋梗塞で入院している患者20人の砂糖摂取量が 整形外科の入院患者25人の砂糖摂取量の約二倍であった』

上記の事実から「砂糖→中性脂肪→動脈硬化→心筋梗塞」という図式で 砂糖は健康（心臓病）によくないという説でした。

当然、裏付け調査研究がアメリカ・イギリス・カナダなどで実地されましたが、砂糖が心筋梗塞の直接の原因になるという事実は実証されませんでした。

しかも次のようなデータもあります。

1. 砂糖を特に多く消費する中南米では心筋梗塞の患者がとても少ない。
2. フィンランドに比べスウェーデンは砂糖の消費量が断然多いのに心筋梗塞による死亡率が半分

砂糖はブドウ糖と果糖が結合したものです（先月もお知らせしましたが）

ブドウ糖の分子は六角形（亀の甲型）をしています。

この六角形が破れたブドウ糖はタンパク質のアミノ基にくっつく性質を持っています。

この結合物は「アトリー生成物」と言われています。

糖尿病患者の血液にはそうでない人の血液に比べて2～3倍のアトリー生成物が存在します。

アトリー生成物は活性酸素により「AGE」（イージ）という物質になります。

この反応は『糖化』（グリケーション）と呼ばれるものです。

活性酸素の害から身体を守る働きを持つSOD（活性酸素除去酵素）や リポタンパク質LDL（俗に言う悪玉コレステロールのタンパク質部分）などは『糖化』を受け易いタンパク質です。

糖化されたSODは活性酸素を除去するという本来の働きを失うばかりでなく 更に強力な活性酸素・ヒドロキシラジカルを発生させてしまいます。

糖化されたLDLは酸化されやすく、酸化LDLは動脈硬化を起こしやすいことは問題です。

脳のエネルギー源はブドウ糖ですから血液中のブドウ糖値（血糖値）が高い事は 脳にとっては有利です。が、糖化対策は欠いては健康管理は出来ません。

実験的には抗酸化物質が糖化を抑制する事が知られています。

最後に再度、『東京宣言』です（No.145/2003.07の冒頭で紹介しました）

東京宣言 ……「砂糖は笑顔のエネルギー」

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

「甘さ」は、人間の本能的に求める味覚であり、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エネルギー源として大切な栄養素であり、脳内のセロ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化学的な検証に加え、 昨日と本日の二日間に渡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ことをここに宣言いたします。

日本人一人あたりの年間砂糖消費量は約20kgです。

これは先進国の中では最下位、世界160カ国中でも98番目です。

---