

砂糖・・・健康の敵か味方か その2

砂糖・・・健康の敵か味方か その2

市川治療室 No.146/2003.08

1. 砂糖の基本知識

砂糖はブドウ糖と果糖が結合したもので、化学名は蔗糖（ショ糖）です。
砂糖は小腸でブドウ糖と果糖に分解され血液中に吸収されます。
吸収されたブドウ糖はエネルギー源として利用されるか脂肪になります。
ブドウ糖はエネルギー源ですから糖質不足はエネルギー不足に繋がります。

2. 脳のエネルギー源は99%がブドウ糖なので脳の健康に糖質は必要不可欠です。

糖質を制限した食生活、絶食、激しい運動時などはブドウ糖が不足しやすくなります。
糖質不足で脳がエネルギー不足状態になると 思考力が落ちる・怒りっぽくなる・音に敏感になるなどの症状が出ます。

「砂糖」入りの紅茶やコーヒーはこれらの状態から回復するのに役立ちます。
一般に血糖値の高い人は脳にブドウ糖がスムーズに供給されているので、それが低い人より活動的です。

3. 砂糖と糖新生

ブドウ糖不足状態は脳の機能に支障をもたらすため 身体は肝臓でタンパク質や乳酸などからブドウ糖を生産してその不足が起こらない様にします
このシステムを『糖新生』といいます。

肝臓が糖新生を行うために消費するATP（エネルギー物質）の量は、肝臓の仕事全体のほぼ2分の1に及ぶと言われています。

糖新生はタンパク質やATPの消費も促すことになり タンパク質不足やエネルギー（ATP）の無駄使いとなり身体にとってはデメリットとも言えます。
糖新生の状態にならないように注意しましょう。

4. 砂糖と睡眠

メラトニンは脳内の視床上部にある器官・松果体から分泌されるホルモンで 眠りを誘う物質です。

メラトニンはアミノ酸・トリプトファンからセロトニンを経て生合成されます。

欧米では、就寝前にホットミルクを飲むという習慣があります。

牛乳には卵やチーズなどと同様にアミノ酸・トリプトファンが多く含まれています。

牛乳・卵・チーズなどと少量の糖質を一緒に摂取するとトリプトファンの脳への取り込みが増

えると言われてます。

これは糖質摂取時に血液中に分泌されるインシュリンが トリアプトファンと競合するアミノを筋肉組織などへ取り込ませるからと考えられています。

メトコンの分泌は夕方から始まり真夜中にピークになります。

夕食後にメトコン合成を促進する意味で ホットミルク（牛乳と砂糖）を摂取することでより自然な入眠が期待されます。

日本人は糖質の60%をデンプン（コメ・コムギ・イモ）から 20%を蔗糖（砂糖）で摂取していると言われてます。

糖質（砂糖）の摂取は大切です。
