甘いもの …心と身体をいやす働き

甘いもの …心と身体をいやす働き

市川治療室 No.123/2001.07

砂糖の摂取は身体・健康にマイナスと考えている人は少なくないでしょう。

『心筋梗塞の入院患者20人と整形外科入院患者25人の砂糖摂取量を調べたところ 心臓病の患者が摂取していた砂糖の量は整形外科の患者の約2倍だった。

この「砂糖摂取⇒血中中性脂肪の増加⇒動脈硬化⇒心筋梗塞」というドクトリン説は 砂糖消費量の多い欧米諸国では非常な反響を呼びました。アメリカ・イギリス・カナダ などではこの説を裏付けるために大規模な調査研究が実施されましたが、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。

確かに砂糖の摂取で血中中性脂肪は増えますが、それは一過性ですぐに元に戻ります。

橋本仁氏（横浜国際バイク研究所所長）によれば「砂糖は有害」という考えは、飽食と健康が問題になりはじめた1970年代のアメリカで広まったそうです。

カリフォルニア市長らが射殺された事件（1978年）で被告の弁護人が「お菓子の食べすぎで心神耗弱になっていた」と主張したことは有名です。

これを機会に米食品医療薬品局（FDA）が砂糖の有害性について調査をし、1986年に次のような結論をしました。

「現在の消費水準で砂糖が有害であることを示す証拠はない」

最近では1986年に国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機構（WHO）が次のような発表をしています。

「砂糖が肥満や糖尿病に直接関与するとは考えられない」

井上修二氏（日本肥満学会理事長・共立女子大学教授）は次に様に言われています。

「砂糖自体に害はないく、一般に言われている有害説には根拠の無いものが多い」

Edward・ギブソン氏（ロンドン大学医学部研究員）が「砂糖と肥満について」 また、リタ・ツァイ氏（マサチューセッツ工科大学・主任研究員）が「砂糖の精神面への効用について」 「砂糖と健康・東京フォーラム」で次のような発表をされています。

「肥満の原因は糖分の消費の多さではない。
むしろ少ないと、結果として死亡を多く摂ることにつながり肥満を促進する」
「糖を摂ることで脳に安定をもたらす神経伝達物質が増え、心が安らぐ」

糖分（ブドウ糖）は筋肉などのエネルギー源です。特に脳のエネルギー源の99%は糖分です。低血糖では脳の働きに必要なブドウ糖が不足し、高齢者の痴呆を進行させる恐れもあります。

低血糖時（空腹や激しい運動時）には、脳のエネルギー源不足のために 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る場合があります。

血糖が低いと元気が出ないことや甘いものを食べると元気になる経験はあるでしょうか？

極端に糖質を制限した食生活などでブドウ糖が不足すると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などからブドウ糖を生産してその不足が起らない様にします。

これを糖新生といいます。しかし、タンパク質の重要性を考えると unnecessary タンパク質の消費は避けるべきでしょう。

糖質の摂取は大切ですが、タンパク質はそれ以上に重要です。

糖尿病の人や血中中性脂肪の上がりやすい人は まとめて砂糖を摂るのは控えましょう。

日本人は糖質の 60%をデンプン（コムカキ・イ）、20%を蔗糖で摂取していると言われています。