

500ml の清涼飲料には次の様に糖分が含まれています。

パヤリースオレンジ・・・61g	ファンタオレンジ・・・57.5g	カルピスウォーター・・・56.5g	はちみつレモン・・・56g
コカ・コーラ・・・54g	クー・・・52.5g	CCレモン・・・49g	ブルガリアのむヨーグルト・・・42g
アクエリアス・・・26.5g	充実野菜・・・25.5g	ファイブミニ・・・18.1g	ポカリスエット・・・16.4g
ヤクルト・・・11.8g	ダイエットコカ・コーラ・・・1.5g		

・・・清涼飲料上手な飲み方選び方から・・・

甘いものは身体・健康にマイナスと考えている人は少なくないようです。

橋本仁氏（横浜国際バイオ研究所社長）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。

しかしその後（1997年）に国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）は「砂糖が肥満や糖尿病に直接関与するとは考えられない」と発表しました。

井上修二氏（日本肥満学会理事長・共立女子大学教授）は次の様に言われています。「砂糖自体に害はなく、一般に言われている有害説には根拠のないものが多い」

以下は2000年に東京で開催された砂糖と健康・東京フォーラムでの発表です。

エドワード・イブソン氏（ロンドン大学医学部研究員）

「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、結果として脂肪を多く摂ることにつながり肥満を促進する」

リタ・ツァイ氏（マサチューセッツ工科大学・主任研究員）

「気分の高揚や食欲増進に効果のあるセロトニンは、
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産生されます。
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る」

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」

井上修二氏（共立女子大学教授・医学博士・前出）

「・・・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タンパクという遺伝子が発現します。
高砂糖食でこのストレスタンパクを和らげられます」

血糖の低いと元気がでないことや甘いものを食べると元気になる経験はありませんか？

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、認知症を進行させる恐れもあります。

低血糖時（空腹時や激しい運動時）には、脳のエネルギー不足のために
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ことがあります。

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一般的にそれが低い人より活動的なのも納得できます。

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こらない様にします。

これを糖新生と言いますが、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。

「砂糖」入りの紅茶やコーヒーや清涼飲料にはそれなりのメリットがあるようですが、香川靖雄氏（前出・26行上）の言葉は忘れてはいけません。