

糖質・蔗糖

糖質・蔗糖

市川治療室 No.69/1996.05

糖質（別名・炭水化物）は炭素と水との結合で作られる化合物です。

糖質	単糖	三炭糖
	二糖	五炭糖
	オリゴ糖	六炭糖
	多糖	
		グルコース（ブドウ糖）
		フラクトース（果糖）
		ガラクトース

自然界に最も多く分布している糖質は上記の表のグルコース（ブドウ糖の英語名）です。

エネルギー源として役立つのはブドウ糖です（ほかの糖質はブドウ糖に変換されエネルギー源になる）

グルコース（ブドウ糖）とフラクトース（果糖）が結合して砂糖ができます。

※砂糖 = ブドウ糖 + 果糖

砂糖を化学名では蔗糖（ショトウ）と呼びます。

※蔗糖・・・100%純粋な砂糖・蔗とはサトウキビのこと

1. 蔗糖（砂糖）で太るか？

蔗糖（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。

アルコールは糖質が脂肪に変わるのを促進するといわれます。甘いものを食べながらアルコールを飲用すると太りやすいことをお忘れなく。

2. 蔗糖（砂糖）と心臓病は関係ない

D R. ユドキンが「砂糖は心筋梗塞の原因」という発表をしたのは1957年のことです。この論文の内容は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人の約二倍であったというものです。

アメリカ・イギリス・カナダ等でこの説の裏付け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。

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ことや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二分の一であることなどは甘いもの好きな人には安心できる報告です。

3. 脳と糖新生

脳のエネルギー源は99%ブドウ糖なので脳の健康には糖質が絶対に必要です。

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それが低い人より活動的な理由は納得できます。

低血糖のとき（空腹時や激しい運動時）に脳はエネルギー不足のために思考力が落ちる・起こりっぽくなる・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の状態から回復するのに役立ちます。

ダイエットなど極端に糖質を制限した食生活や断食などはブドウ糖が不足してきます。

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等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。糖新生でタンパク質を消費するのはタンパク質の重要性を考えると避けたいことです。

日本人は糖質の60%をデンプン（コメ・コムギ・イモ）、20%を蔗糖で摂取しているといわれています。蔗糖の摂取は大切です。タンパク質はそれ以上に重要です。お忘れなく！