



第98回 砂糖と健康

▼砂糖は避けるべきか

最近の健康志向に伴い、「糖質制限」「糖質ゼロ」「砂糖不使用」といった食品が増えています。世界保健機関(WHO)も天然の糖類の摂取を減らすように求めています。WHOは、「フリーシュガー」を減らすように言っており、それはブドウ糖、果糖などの単糖類、ショ糖、麦芽糖、乳糖、トレハロース等の二糖類およびはちみつ、シロップ、果汁等に含まれる天然の糖類の総称です。この根拠は、糖類と肥満及び虫歯との関係についての医学的文献を検討したものです。WHOのガイドラインによると肥満や虫歯の予防のためには1日の糖類の摂取量を総エネルギー摂取量の10%未満に減らすことが推奨されています。日本では、どのくらい糖類を摂取すると健康に悪影響がでるのが明らかになっていないので、目標量が設定されていません。欧米や中国、韓国では、WHOの推奨に近い値を推奨をしているようです。

▼肥満と糖類

糖類摂取量が多いと肥満になりやすいのですが、それは総エネルギー摂取量が多くなりやすいからのようです。摂取カロリーが同じならその内訳に糖類が多くても太りやすくなるわけではないそうです。糖類を多く含む食品はエネルギー密度が高いものが多く、特に飲料形態のものは飲食した時の満足度が低く、必要以上に摂取してしまい結果的に総摂取エネルギーが過多になってしまうからです。肥満は糖尿病、循環器疾患、一部のがん等のリスク要因になることはわかっていますので、糖類と生活習慣病との関係は類推することができます。砂糖入りの飲料の摂取量と糖尿病や心疾患の発症との関係を示す報告が増えてきていますが、まだ結果に一貫性が見られず、糖類の健康影響は、意外にまだはっきりとわかっていないのが実情です。

▼虫歯と糖類

はっきりしていることは、糖類の摂取が多いと虫歯が増えます。摂取量が増えるほど、虫歯が増える関係もあります。世界的には近年12歳の虫歯の保有者割合が増加傾向にありますが、日本では逆に減少傾向がはっきりしています。日本における糖類の摂取量が子ども達の間でも減ってきたのではないかと推察できます。

▼グリセミックインデックスとは

炭水化物は様々な食品に含まれますが、消化酵素によりブドウ糖に変換されて吸収され、血糖値を上げる効果は食品ごとに異なります。グリセミックインデックス(GI)とは、血糖値を上げる能力を示す数値であり、基準食であるブドウ糖に対する比率(%)で表現したものです。したがって、高い値ほど、血糖値を上げる作用

が強いと言えます。グリセミックインデックスの国際規格では、低GIは55以下、中GIは55-70、高GIは、70を超える値とされており、砂糖は中GIから高GIの値をとり、白米や食パンといった主食よりも同程度かやや低めになります。糖尿病患者が意識的に低GIの食品を食べるようにしても血糖管理状態が良くなるかについては、はっきりした結果がでておらず今後の研究を待つ必要があるようです。GIにこだわって食品を選ぶほどの強い根拠があるわけではないと言えます。

▼夏場に注意、糖類の摂りすぎ

夏場は、糖類が豊富な飲料を多く摂取する季節ですので、糖類の摂りすぎに注意が必要です。最近では、職場で熱中症予防として勤務中の水分摂取を推奨するところが増えており、スポーツ飲料等が常備されている所が増えました。タダで飲めるからと、飲みすぎれば多量摂取に簡単になってしまいます。例えば500ml単位で測定するとポカリスエットには、約31g、アクエリアスには約24g、コカ・コーラには約57g、午後の紅茶ストレートティーには約20gもの糖分が含まれています。スポーツドリンクなどの清涼飲料水の多飲(1日数リットル)により、そこに含まれる吸収の早い単糖類が高血糖の状態を引き起こし、急性糖尿病になることを一般にペットボトル症候群と呼んでいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲みたくなるという悪循環に陥ります。血糖が急に高くなりすぎると意識不明、ひいては命を失う恐れがあります。急激な高血糖の後の低血糖が起こることもあります(倦怠感やイライラ)。簡単な1日の糖分の目安があります。グラムに換算した体重の0.05%(60kgの人なら30g)です。これからすれば、上記のペットボトルの飲料の糖分はとても多いことがわかります。ぜひ飲みすぎに注意してください。水分補給には、水やお茶が適しています。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)