

# 健康だより

## 砂糖の弊害について

日頃よりお料理や飲み物、お菓子など様々なものから思いのほか砂糖を摂っているようです。知らず知らずの**過剰摂取**が様々な体調不良を起こしているようです。

### \* 砂糖の効用

脳のエネルギーになり、頭の回転が良くなる。

### \* 砂糖の弊害 ～病弱体質をつくる。～

- 糖反射による胃腸の下垂 胃腸のぜんどう運動が弱められる。  
便秘・慢性腰背痛・生殖器疾患（生理痛、生理不順、不妊症、長年の蓄積で筋腫や腫瘍ができる事も）・膝痛・坐骨神経痛・冷え等
- 病原菌に対する抵抗力の低下  
感染症（カンジタ性膣炎、膀胱炎等）
- ビタミンB1とカルシウムの欠乏  
倦怠感・動悸・息切れ・胃もたれ・精神的不安定等
- 高血糖による「低血糖症」と「動脈硬化の促進」  
糖尿病・腎不全・心筋梗塞・脳梗塞・頭痛・不定愁訴等
- 結石もできやすくなり、すい炎や肝臓病の原因にもなります。
- 虫歯  
細菌は体中を移動して虫歯のみならず、全身の病気へとつながります。

他にも様々な肉体的・精神的な悪影響を与えるようです。

## \* どうすればいいのか! ?

- 砂糖の摂取量を減らす。
- 食事前、又は食事中に甘いものを摂らない。摂るなら食後に少量。
- ビタミンB1とカルシウムを摂る。  
ビタミンB1：胚芽米・糠漬け・大豆・ゴマ・ナッツ類・干しいたけ等  
カルシウム：海藻・小魚・貝類・大豆製品等
- 「さ」抜き料理を。  
素材の野菜類にも結構な量の糖質が含まれています。水かだし汁で煮ると煮汁が甘くなります。最後に塩味で占めればおいしい味になるそうです。最初に砂糖や酒、みりんを入れてしまうと野菜の甘みが引き出されずに逆に糖分や塩分を入れてしまい、過剰に摂るようになります。

## \* 避けたいと思われる砂糖

白砂糖・三温糖・グラニュー糖・角砂糖等

## \* 良いとされる砂糖

ローハニー（未加工のはちみつ）・メープルシロップ

※ハチミツは加熱しない。毒性を発します。お湯に溶かして飲むのはOK!

黒糖・米飴・玄米飴・てんさい糖等

## \* 吸収されない糖を摂る

パルスweet・ラカントS等

諸説ございます。時が経つと常識が非常識になる事が多々あります。  
今の地点で良いと思われるものをチョイスしています。  
ご参考にして頂けましたら幸いです。