

保健師便り

砂糖の日にお砂糖の話を



Vol.56

2023.3

甘くて美味しいお砂糖。

3月10日の「砂糖の日」にちょっとお砂糖のお話しを。



お砂糖はエネルギー源であり、美味しさや満足感を得るための大事な調味料です。しかし、美味しいものでも食べ過ぎれば苦しくなりますし、習慣として摂り過ぎれば生活習慣病のリスクとなる肥満につながります。



2015年にWHOが発表した「成人及び児童の糖類摂取量」に関するガイドラインでは肥満や虫歯防止のため1日あたりの糖類の摂取量を、ティースプーン12杯程度（約50g）未満に減らすように勧めています。

さらにティースプーン6杯程度（25g）まで減らしたならば一層健康効果は増大すると言われています。



スティックシュガー
約9本分（約27.5g）

エナジードリンク 250ml



身近なもので簡単に糖類を過剰摂取してしまうものが清涼飲料水です。大量に糖類の入った炭酸飲料やエナジードリンクでは、原材料表示の最初（一番多く入っているもの）に果糖・ブドウ糖液糖や砂糖などの糖類が示されています。



大量に糖類が溶かされたそうした甘い飲み物を飲むと、短時間で大量の糖類が吸収されて血液中の血糖値が急上昇します。血糖値が急上昇すると、その反動で血糖値が急降下するような反応から低血糖となりやすく、急激な眠気やだるさ、イライラ、頭痛、吐き気などを起こすことがあります。こうした血糖値の急激な変化が「血糖値スパイク」です。



習慣として繰り返す「血糖値スパイク」は糖尿病になるリスクが高くなり、最近では動脈硬化の進行が早まるとも言われています。

糖類は糖質に含まれるもので広い意味では糖質といえますが、栄養成分表示では炭水化物量から食物繊維量を引くと糖質量となりますので、食物繊維が入っていない清涼飲料水では炭水化物量が、ほぼそのまま糖質量として確認することができます。



健康のため、仕事や日常生活でのいいパフォーマンスのために、甘くない水やお茶で水分を摂ることはとても大事なことです。

美味しいものを食べるという人生の楽しみの一つを苦しいものにしないためにも、何事も適度を心がけたいものです。



<参考・引用文献> 2023年2月参照

e-ヘルスネット 嗜好飲料（アルコール飲料を除く）

[嗜好飲料（アルコール飲料を除く） | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](https://www.ehnet.go.jp/food/special_drinks)

内閣府 食品安全委員会 食品安全総合情報システム

<https://www.fsc.go.jp/fscis/foodSafetyMaterial/show/syu04220570294>

レッドブル・エナジードリンク原材料

[Facts & Figures - Red Bull Energy Drink](#)

コカ・コーラ 製品一覧

[コカ・コーラ | 製品情報 | 日本コカ・コーラ株式会社（coca.co.jp）](#)

京浜保健衛生協会 保健師便り 20.生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう

[20.生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう | 一般財団法人 京浜保健衛生協会（keihin.or.jp）](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会