

あま～いジュース (清涼飲料水)と生活習慣病



先月号で、清涼飲料水について説明させていただきました。本号では、清涼飲料水と生活習慣病との関係について考えてみましょう。

あま～いジュースと生活習慣病

清涼飲料水には、糖質系甘味料と非糖質系甘味料があると説明させていただきました。生活習慣病との関連では、前者の糖質系甘味料を考えます。糖質？聞いたことはあるでしょうか。食品には、栄養素として主にたんぱく質、脂質、糖質が含まれ、糖質は主にからだを動かすためのエネルギー源となります。ごはん、小麦粉製品(パンや麺など)そして、清涼飲料水に含まれる砂糖が特に多く含まれています。糖質の過不足による影響は、主に肥満、やせ、高血糖です。清涼飲料水の摂りすぎによって起こる影響は、肥満、高血糖が考えられます。

からだに入った後の糖質の働きを知る

からだのなかに取り込まれた糖質は、口腔と胃で消化され、吸収されて血液を介して、からだの各部位のエネルギー源となります。私たちは、糖質を含む食品を摂ると、一時的に血液中の糖質(グルコース)の濃度、血糖値が上昇し、その後、通常の濃度に戻ります。このとき大きな役割をしているのが、インスリンというホルモンです。このインスリンのおかげで、血液中の糖質は一定に保たれ、血液中でエネルギーとして使用される準備をしています。

あま～いジュースと肥満との関係

清涼飲料水と肥満との関係では、糖質の摂りすぎによる肥満への影響があります。通常の食事をして、血液中に生活で必要とされる十分な糖質があるにも関わらず、砂糖の多い清涼飲料水を飲むことは、余分な糖質を血液の中にもつということになります。そして、エネルギーとして使われない糖質は飢餓に備えて脂肪としてからだに備えられ、結果として、清涼飲料水の摂りすぎによる肥満ということになります。

あま～いジュースと高血糖との関係

清涼飲料水の砂糖は、ごはん、麺類、パンと比べて、吸収のスピードがはるかに速く、すばやく血液中のエネルギーとして使われる準備をします。スポーツ系飲料はこの性質を上手に利用しています。吸収の速い砂糖を摂ると、急激な血糖値の上昇のために、血液中の糖質を一定に保つために、通常的能力以上のインスリンの働きをしなければならなくなります。このことがインスリンの働きを悪くしていき、高血糖の原因になります。また、大量に清涼飲料水を飲むとインスリンを長期間、働かせなければならず、このことがインスリンの働きを悪くして、高血糖の原因になります。このインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続くことが、糖尿病の原因になります。

あま～いジュース(清涼飲料水)の糖質の量を知っておこう

すこし難しい話になってしまいましたが、普段の生活、健康状態に合わせて、飲み過ぎないということが大事です。先月号で示した、飲むときは砂糖の目安量(小学生未満・70歳以上10g、大人20g)を考えると、平均的に清涼飲料水の飲む量は、小学生未満・70歳以上でコップ半分(100ml)、大人でコップ1杯(200ml)を目安にしましょう。

コップ1杯(200ml)あたりの糖質の量							
果汁飲料		野菜・果汁混合飲料		スポーツ飲料	炭酸飲料		
みかん30%	りんご100%	にんじんジュース	緑黄色野菜ジュース		コーラ	サイダー	ジンジャール
27g	25g	15g	18g	13g	23g	20g	19g