

砂糖の多い現代社会 ～糖分取りすぎにご用心～

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？お正月うちにいると、ついつい甘い食べ物、飲み物に手が行きがちですよね。

今回は砂糖についてお話しできればと思います。

砂糖の過剰な摂取は生活習慣病につながります。しかし、普段自分がどれくらい砂糖を摂取しているかよくわからない方がほとんどかと思えます。

現代社会において砂糖は至る所で使われていますが、特に筆頭は清涼飲料水です。コカ・コーラ 500ml 中に砂糖 57g、ポカリスエット 500ml 中 31g、いろはすみかん 500ml 中 24g、缶コーヒーエメラルドマウンテン 185ml 中 13g です。これだけだと、多いか少ないかわかりませんね。



2015年WHO（世界保健機関）推奨の一日の砂糖摂取量は25g未満で最大許容量は50gまでとされています。25gはかなり厳しいですが、旧基準の50gと考えてもコカ・コーラは一本で越えてしまいます。

実は、全世界的にも砂糖摂取過剰による、虫歯、生活習慣病の増加は問題になっています。

日本でも他人事ではありません。例えば、お菓子でもプリン1個100g中に砂糖13g、アイスクリーム1個180g中45g、チョコレートは1かけ3g中1.6gとなっています。清涼飲料水を飲み、おやつを食べたら一日量50gも軽く超えてしまいますし、プラス朝昼晩の食事から摂取する砂糖もあります。

ちなみに子供の基準値は、2016年AHA（米国心臓協会）から一日の砂糖量は25g以下、二歳未満はゼロと出されています。子供の清涼飲料水は一週間に236ml以下に（一日ではなく）するべきとも述べられています。

ですから子供のおやつは、あくまでも栄養補給で、甘いものは極力控えた方が良いということになります。ちなみにみんな大好きアンパンマンのミニパックジュースは125mlですから週二回飲みますが、糖分は13g入っています。いずれにしても摂取は慎重な方が良さそうですね。



清涼飲料水の中でもスポーツドリンクは摂取する機会が多いかと思います。

「運動しているときに水分補給」「風邪ひいているときの水分補給」等、熱中症予防などでも「水分補給」という言葉がよく出てきます。しかし、意外かもしれませんが、スポーツドリンクは水分の吸収は決して早くありません。

水分の吸収だけを考えた場合、水よりもスポーツドリンクの方が遅いのです。

もちろん、スポーツドリンクは水分+αの補給と考えたときには必ずしも悪いとは言い切れません。

しかし、糖分が非常に多い飲み物だという認識は必要です。生活習慣病、慢性疾患としての糖尿病はみなさんよくご存じかと思いますが、糖分の急激な多量の摂取で急性の糖尿病（糖尿病性ケトアシドーシス）になってしまうこともあるのです。

これはペットボトル症候群とも呼ばれ、若い方が清涼飲料水の飲みすぎ等で発症することが多いとされています。ひどい場合は意識障害や昏睡なども起こることがあり注意が必要です。



もちろん、虫歯予防や歯周病予防のためにも砂糖の取りすぎはよくありません。甘い飲み物の摂取で起こりやすい虫歯もあります。後日詳しく述べようと思いますが、お子さんの歯に白い所があったら要注意です（ホワイトスポット）。特に清涼飲料水の糖分は思った以上に多く、また酸性度が高く歯が溶けやすいので十分気を付けましょう。

みんな大好きな甘いものですから、上手に付き合い健康な生活を送りましょう。