

日本人の9割は「砂糖中毒」？

クラシックな本ですが1975年にアメリカで出版された「シュガー・ブルース」日本では「砂糖病—甘い麻薬の正体」というタイトルで1994年から発売されています。



砂糖病—甘い麻薬の正体

- 著者ウィリアム ダフティ
- 出版日 1994/12

40年近くも前から「砂糖＝麻薬」ということが公にされているのに、なぜいまだに私たちは「砂糖漬け」の生活から逃れられないのでしょうか？これだけ「糖質ゼロ」、「糖質カット」と騒がれている今、あなたはこの「9割」という割合を意外に思ったかもしれません。あなたがヘルシーだと思って購入している商品や何気なく口にしている食品が、実は中毒の引き金になっていたら・・・そう考えたことはありますか？

私たちの日常に潜む「麻薬」、白砂糖以外の「甘味料」。

ダイエット、メタボ予防（糖尿病、高コレステロール、高血圧予防）健康維持や美容のため、砂糖の摂取を抑えている方が、低カロリー、カロリーゼロの食品、調味料を選択していることは多いのではないのでしょうか？しかし、その裏側に実は大きな落とし穴があります。「日本人の9割が砂糖中毒」の現状に貢献しているのが、砂糖の代替品として開発

された「甘味料」です。砂糖も含めこれらの甘味料、特に人工甘味料の中毒性は**麻薬であるコカインの中毒性よりも強い**ことが研究結果により明らかにされています。白砂糖よりも安価に生産できるものが多く、さらにその甘さは白砂糖の600倍以上のものもあります。砂糖以外の甘味料を使用することにより、カロリーカットにもつながり、また商品の価格を抑えることが出来るため、現在多くの食品に使用されています。またカロリーゼロを謳った商品のほとんどに人工甘味料が潜んでいます。

あらゆる食品に姿を変えまん延している「甘味料」。体にどのような影響が。

1, 骨や歯や血管に蓄えられたカルシウム(Ca)を奪う

甘味料はビタミンやミネラルなどの微量栄養素を失った酸性食品。私たちの体はその「酸性」を中和するために体内のミネラル分、特にカルシウムを消費します。カルシウムが足りない場合、骨や歯を溶かしてカルシウムが供給されるのです。

2, ビタミン B1 欠乏症になる

糖類は体内での分解時にビタミン B1 が必要となり、これが欠乏すると、**鬱、疲労、眩暈、貧血、頭痛、浮腫、湿疹、脂肪肝、心疾患、呼吸器病、記憶障害**といった様々な症状を招いてしまいます。

3, 肥満や心臓病になりやすい

脂肪の体内吸収を阻止するカルシウムの働きを低下させ、**肥満や心臓病**の原因になります。

4, ガンの誘発

胃ガンや大腸ガンの発生や増殖を抑える力を持つカルシウムが不足し**ガンを誘発しやすくなります**。

5, 甘味成分は細胞を緩め、その機能を低下させる

甘い物を摂取することで、胃や腸の粘膜が緩み、**胃潰瘍や胃炎の原因**になります。また、呼吸器系の粘膜が緩むと**風邪**を引きやすくなり、**鼻炎**にもなりやすくなります。「甘味料」は脳の細胞も緩めジャム状にしてしまい、**情緒不安定や暴力行為、うつ病疾患**などに密接な関係があると言われています。

6, 思考力の減退、短気でキレやすくなる

甘味料は、血中に取り込まれるのがとても速く、血糖値を急激に上昇させ、インスリンを大量に分泌させます。その結果、低血糖を引き起こし、今度は血糖値を上昇させようとして、アドレナリンが放出されます。アドレナリンは神経伝達物質の一つで、興奮した時に大量に血液中に放出されるホルモンです。アドレナリンが出すぎると、思考力が減退し、集中力がなくなり、短気でキレやすくなります。

7, 白砂糖の主成分であるショ糖は悪玉菌の直接の餌

ショ糖は消化されにくく、消化されずに体内に残ったショ糖は、胃・小腸・大腸で真菌や悪玉菌やウイルスなどの栄養素となり悪玉菌を増やす原因になります。

白血球がこの悪玉菌を退治するのですが、悪玉菌を殺した後の白血球の死骸からは、活性酸素が大量に生み出され、その活性酸素で臓器が損傷を受け、老化や様々な病気を引き起こす原因となります。

8, 麻薬よりも強い中毒性を持つ

甘味料を摂取すると、脳のアヘン剤受容体が刺激され、脳の神経伝達物質であるドーパミンが大量に分泌されます。またエンドルフィンといった脳内モルヒネが放出され、脳の快感中枢が刺激され、心地よい気分になります。血糖が急激に増えると、脳の中でセロトニンという快楽物質も出ます。これら甘味料が脳に与える影響が「白砂糖中毒」という麻薬的な常習性につながるのです。

代表的な甘味料・人工甘味料の実態

まず、主な甘味料の種類を見てみましょう。

糖質系甘味料

でん粉由来の糖

ブドウ糖、麦芽糖、果糖、水飴、異性化糖、イソマルトオリゴ糖

糖アルコール

ソルビトール、マンニトール、マルチトール、還元水飴、還元パラチノース、キシリトール

ル、エリスリトール

その他の糖

フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、キシロオリゴ糖、乳果オリゴ糖、大豆オリゴ糖、ラフィノース、トレハロース、乳糖

非糖質系甘味料

天然甘味料

ステビア、甘草（グリチルリチン）

人工甘味料

サッカリン、アスパルテーム、アセスルファム K、スクラロース

次に現在、日本の食品の成分表によく見られる代表的な甘味料や人工甘味料について少し詳しく見ていきます。

アスパルテーム

遺伝子組み換えのバクテリアの排出物。

白砂糖よりも安価に生産できるのが特徴。

ガンやうつ病・脳障害や不妊症の危険性があることがアメリカなどの研究で発表され、妊婦に対しては**脳障害児が産まれる可能性が懸念**されています。

スクラロース

砂糖の 600 倍の甘さをもつ人工甘味料。スクラロースの分子構造には人体に有害な塩素があり、さらにその塩素に炭素の分子がつき、ダイオキシン、PCB、DDT（海外では禁止されている危険な農薬の一つ）にとっても近い性質を持つ分子構造になっています。さらにそれが加熱され 138 度を越えると、塩素ガスが発生します。成長の遅成長の遅れや、赤血球

の減少を招き、**肝臓細胞の異常や卵巣収縮、脳腫瘍の増加やリンパ腫、白血病、白内障の原因**になるといわれています。

アセスルファム K

砂糖の 200 倍の甘さをもつ人工甘味料で、0 キロカロリー。アスパルテームよりさらに安価に生産が可能です。アセスルファム K は酢酸（食酢の主成分）を原料とし、塩化メチレンが含まれています。塩化メチレンは**リスクの高い発がん物質**です。

また動物実験では肝機能障害の指標となる GPT 値の増加とリンパ球の減少も認められています。カロリーはゼロですが血糖値は上昇させるのでメタボを気にしてアセスルファム K の使用されるカロリーカット食品を摂取してもあまり効果はないでしょう。

異性化糖（ブドウ糖液、高果糖コーンシロップとも呼ばれる）

異性化糖は、ブドウ糖と果糖（フルクトース）を主成分とする液状糖。

主にトウモロコシ（**ほぼ遺伝子組み換え**）を原料に、ブドウ糖の一部を科学的に果糖に変化させたものです。異性化糖の主成分である果糖（フルクトース）は、インシュリンへの抵抗力（耐性）を増やし、**メタボリック症候群や、糖尿病の発生を加速させます**。

アスパルテーム、アセスルファム K、スクラロースや異性化糖（ブドウ糖液）が使われている主な食品は以下になります。

- ★ ダイエット飲料(カロリーゼロを謳った商品すべて)
- ★ ダイエットサプリメント
- ★ プロテイン加工食品
- ★ 乳酸菌飲料
- ★ コーヒー、カフェオレ
- ★ ガム
- ★ 様々なお菓子、デザート類
- ★ ノンオイルドレッシング類
- ★ 漬け物類
- ★ 調味料類

あなたは大丈夫?! 甘味料中毒度チェック

砂糖や甘味料は様々な食品に含まれ、私たちは知らず知らずのうちに中毒への道に。もし下のような症状が日常でいくつも思い当たる場合、あなたも少なからず「中毒の泥沼」へ片足を入れていることになります。

- ★ イライラやストレスで甘いものが食べたくなる
- ★ 冷え性
- ★ 倦怠感がある
- ★ 集中力があまりない
- ★ ラーメンが好きで良く食べる
- ★ チェーン店などでの外食が多い
- ★ 無性にチョコレートが食べたくなる時がある
- ★ 甘い炭酸飲料水を週2~3回飲んでいる
- ★ 市販のハンバーガーやドーナツを良く食べる
- ★ コンビニで弁当や菓子パンなどをよく食べている

見落としがちな家庭料理の「麻薬化?」。調味料が「ニセモノ」にすり代わっている!

お子さんや家族の健康を考え、手作りの食事を心がけているお母さんは多いはずですが、子どもの頃から親しんだ「母の味」はお子さんの味覚そして食生活に大きく影響を与えます。大事な「母の味」がもし砂糖や甘味料が添加された「ニセモノの調味料」で成り立っていたとしたら？ニセモノを加えた瞬間、あなたの愛情のこもった家庭料理は本意ながら「麻薬」と化しているかもしれません……。

ホンモノ VS ニセモノ 調味料

しょうゆ風調味料

本物のしょうゆの原材料は、大豆、小麦、麴のみ。この麴から作られる酵素が、大豆や小麦のタンパク質をアミノ酸に変え、デンプンを糖分にし、醤油のうまみになります。

一方、ニセモノのしょうゆは、油を搾ったかす、脱脂加工大豆などのタンパク質を塩酸で分解してしょうゆの味のもととなるアミノ酸を作り、グルタミン酸ナトリウムを加えうまみを出し、「甘味料」で甘みをつけます。酸味を出すために酸味料、そして増粘多糖類を数種類入れて、コクととろみを出し、カラメル色素で色つけして、日持ちを良くするために保存料を入れます。

みりん風調味料

本物のみりんの原材料は、焼酎、もち米、米麴。もち米と米麴を、焼酎の中で半年から一年熟成させ、麴の働きでもち米のデンプンを糖化し、さまざまな「甘み」が作られみりん独特の風味が生まれます。一方、ニセモノのみりんは、ニセモノのしょうゆと同様、ブドウ糖、グルタミン酸ナトリウム、酸味料といった添加物で味を作り出し「甘味料」で甘味を加えます。

味噌風調味料

本物の味噌の原材料は、大豆、米、塩のみ。麦みそには米の代わりに麦が使用されます。味噌の「甘味」は米のでん粉が麴のアミラーゼにより分解されてできます。旨味も大豆たんぱくが麴の酵素により分解されてできるアミノ酸（主にグルタミン酸）に影響され、熟成の進んだものほど旨味が強くなります。一方、市販の即席みそ汁の味噌を見てみると原

材料に発酵調味料、砂糖、昆布エキス、酵母エキス、調味料（アミノ酸等）、清酒などが添加されています。

上記以外にも砂糖が多く含まれる調味料はケチャップ（大さじ1で角砂糖1個分の質）ポン酢（大さじ1で角砂糖半個分）、ウスターソース（大さじ1で角砂糖1個以上）。市販のドレッシングにもかなりの量の果糖ブドウ糖液糖が使用されているため注意が必要です。

「砂糖中毒」から抜け出す7つの習慣

体質だと思っていたあなたの「冷え性」が、性格だと思っていたあなたの「イライラや短気」が、加齢のせいだと思っていたあなたの「倦怠感」が「砂糖中毒」のせいだったら・・・？

もし思い当たることがあれば、「中毒」から抜け出す道へ一刻も早く進んでください。なぜならそれらはまだ「砂糖中毒」のもたらす害の「兆候」にすぎず、そして体と心からの大切なシグナルだからです。

1, 商品の成分表を必ず見る

自分の目でみて、食品を選ぶ力を養うことが大切です。オーガニックの原材料を使用している食品なら遺伝子組み換え等の心配も減少します。

2, 白砂糖をキッチンにおかない

お料理の味付け（甘味）には良質なみりんが十分。白砂糖はキッチンから排除しましょう。

3, 値段の安さに惑わされない

安価な食品は人工甘味料のような体への負担の大きい材料が使われていることが多いです。

4, チェーン店での外食は避ける。

チェーン店は安価な食材を使っている場合が多く、長期的な摂取による身体への負担が懸念されます。

5, 普段食べている「甘い物」の質を変える

甘い物が食べなくなったら、ビタミン、ミネラルをきちんと含むドライフルーツ、ごぼうペースト、マヌカハニーをなめる、フルーツやナッツ類などを食べるようにしましょう。

6, 甘い物以外のストレス解消法を見つける

適度な運動、お散歩やヨガなどのリラックスで生活習慣を整えると甘い物への欲求を緩和できます。

7, 「休甘日」を作る

急には甘い物をやめられない方がほとんどだと思います。まずは「休甘日」を作ることから始めてみるのはいかがでしょうか？ありとあらゆるものに使用されている「甘味料」。全てを避けることは、今の日本では不可能に近いかもしれません。しかしその摂取量を控え、中毒性を抑えることは可能です。

「砂糖中毒」

あなたや、あなたの家族は大丈夫ですか？

もし今手にしているその調味料を変えることが5年後の「あなた」を左右するとしたら、お子さんの未来を変えるとしたら、パートナーとの老後を変えるとしたら。