

意外と多い!? 砂糖摂取!!

～ 砂糖の取り過ぎ注意、病気の大きな原因の1つ ～



ツルガ薬局
田邊 宗久

毎日皆さんが口にする飲食物、その中で甘味を感じるものはどれくらい取っているでしょうか？

我慢ができず直ぐにキレてしまう人や、落ち着きが無い人、アレルギーや皮膚病、そして糖尿病や高血圧を始めとする生活習慣病を患う人が昔に比べて増えている大きな原因の1つが、砂糖の取り過ぎとされています。



「自分は取り過ぎていないから大丈夫」と思っていますか？

例えば、ペットボトルの炭酸飲料には角砂糖が約15個入っているとされています。炭酸ではない普通の水に同じ量の砂糖を入れてみると、甘過ぎて飲めません。炭酸で飲みやすくしていることが分かります。

上記の写真は、コーラの前に白い角砂糖(1個4g)が積みまれています。左から、39g、65g、108g、これだけの砂糖が含まれているのです。



ハーゲンダッツ・バニラの場合、424g入りの1カップで砂糖84g。総カロリー:1080kcalとのこと。



左はクッキー、右上はマクドナルド(アメリカ)のシェイクです。

何気なく食べてしまうちょっとした間食(おやつ)には、意外と砂糖が多いのです。

過剰で不必要な砂糖は、体内のビタミンやミネラルを消費させ、体に様々な影響を及ぼします。もちろん、骨や歯も弱りますし、神経も過敏になり、穏やかで忍耐強く集中することが出来なくなります。



腸内や皮膚を始めとして、体全体の細胞も衰えが早くなり、湿疹やアレルギー、ホルモンや免疫のバランス等も悪くなります。血液の中の糖分も多くなり、血管内がいつもネチヨネチヨして流れ難く、心臓や脳・腎臓など様々な臓器に無理がかかるようにもなります。高血圧、糖尿病、そして血液が固まり血栓も出来やすい状態になってしまいます。

今、ご自身の体調でなかなか良くなってこないと悩んでいることはありませんか？
例えば、湿疹・痒みが出る、イライラする、疲れが取れない、やる気が出ない、便秘・・・など、もしかすると砂糖の取り過ぎ、又は体に不必要な物が多いのではないのでしょうか？
もう一度、自分の体に入れている飲み物・食べ物、見直してみてもいいかがでしょうか。