

## 🌻 砂糖の摂取量を減らす生活 🌻

### ●お菓子や清涼飲料水のといかたを工夫

甘い清涼飲料水は、種類によっては**スティックシュガー（3g）20本分**の砂糖が含まれているものがあります。

欲求のままに食べる！飲む！ではなく、手に取った食品のラベルを一度見てみましょう。原材料の中の、砂糖の表記が先頭に近いほど、砂糖含有量が多い食品となります。

### ●たんぱく質をしっかりとる

空腹の身体は、糖への欲求を高めます。空腹が満たされるよう、肉、卵、豆類、ナッツなどのたんぱく質を食事に入れるようにしてみましょう。砂糖以外の栄養素で満腹感を味わうことで、セロトニンが増え、砂糖への欲求も抑えることができます。

### ●嗅覚や味覚を刺激してみる

疲れた時や、糖分を欲した時に、甘いバニラの香りを嗅ぐと糖への欲求が抑えられることもあ  
るようです。また、炭酸水のシュワっとした感覚や、レモンやライム、ミントの香りを嗅ぐことも、嗅覚を刺激してくれるので、甘味への欲求が抑えられるとも言われています。

長期的に砂糖の摂取量を減らすポイントは、「砂糖の摂取を急になくす」よりも、『少しだけ、意識するクセをもつ』ことなのだと思  
います。  
一緒にがんばりましょう\*

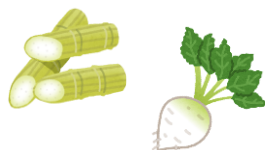
皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思  
います。  
素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。  
一緒に考えていきたいと思  
います。  
潤クリニック スタッフ一同



JUN CLINIC

## 🌻 砂糖のいろは 🌻

砂糖には、上白糖、グラニュー糖、黒糖など、さまざまありますが、一般的に言われる砂糖とは、白砂糖のことを言います。



白砂糖はサトウキビやテンサイから作られるのですが、製造過程の中で、ビタミンやミネラル、食物繊維など本来有益な栄養素は失われ、真っ白い粉状になるまで精製されてしまいます。



このように精製が繰り返されて作られた白砂糖を多量に摂取することは、心身にとってさまざまな影響を及ぼすので、実は注意が必要です。

今回は白砂糖をとり過ぎることによるリスクと、お砂糖の上手なとり方を紹介します。

## 🌻 白砂糖をとり過ぎることによる

### 🌻 身体への影響 🌻

精製された白砂糖はとくに、身体に吸収されるスピードが速いのです。そして、急上昇した血糖を下げるために、インスリンも大量分泌されます。

白砂糖を摂り過ぎることにより、以下のような身体への影響が挙げられます。

#### ● 動脈硬化や糖尿病などのリスクが上がる

高血糖により血管壁が傷つきます。

#### ● 太りやすくなる

急激に体内に入ったブドウ糖は、インスリンが大量に分泌されることで用意に脂肪に転換されていきます。

運動不足が加われば、肥満を強めてしまいます。

#### ● 免疫力が低下する？

大量の糖分が分解される過程で、ビタミンB群やカルシウムが大量に消費されます。

その結果、カルシウムの低下は骨粗しょう症や虫歯を招くことになります。また、ビタミンB群の低下は、集中力の低下や疲労の増加、時に貧血にも繋がります。

このような悪い連鎖から、最近では免疫力が落ちるとも言われています。

## 🌻 「糖化」現象と、こころ 🌻

糖化とは、体内のたんぱく質や脂質と糖が結びつくことで、細胞が変性することをいいます。

たんぱく質と糖が結びつくと、老化物質（AGEs エイジズ）と呼ばれる老化物質が作られます。

つまり、高血糖になると、糖化がすすみ、身体は老化へと傾くのです。

老化が進めば、新陳代謝も落ちるため、身体は冷えやすくなります



身体の冷えは自律神経を過敏にさせるので、心の余裕を失う要因にもなります。



なので、心の余裕を保つためにも、砂糖のとり過ぎに気を付けていく必要がありますね。