

文 | 森本淳彦  
text by Atsuhiko Morimoto

写真 | 滝口 保  
Photos by TAKI

## 実戦的食事「学」 ④ 糖、は甘い毒なのか？

飽食の現代、糖はその害ばかりが喧伝されるが、それはカラダにとって、文字通りの甘露でもあり、細胞内に不足するとわれわれは壊れてしまう。糖の真実、ヘルシーなそれとは何なのか？

要とするが、糖質の種類によって、すい臓の負担に軽重がある。何干という糖の分子がつながった多糖類（ごはんやパン、麺類など）は、ゆっくり分解され、麦芽糖（ブドウ糖+ブドウ糖）になり、最終的にブドウ糖になり吸収されるため、すい臓の負担は軽い。ところが、ブドウ糖と果糖が2個ずついただけの単純な砂糖（蔗糖）は、あつという間に分解されてブドウ糖と果糖になる。清涼飲料水や缶コーヒー等の液状糖分は、すでにブドウ糖と果糖が分離しているので、砂糖よりもさらに吸収が早い。これらを過剰摂取すると、すい臓はパニック状態に陥り、過剰なインシュリン分泌を強いられ、その反動で必要ときにインシュリンを供給できず、枯渇、つまり低血糖へと陥る。コーラをがぶ飲みする子供たち、体力がない、根気が続かない、イライラ、切れやすい。それらも低血糖症の代表的な症状の一部だ。そのままにしておくと、血糖値の上下を繰り返したあげく、脳にも体にも糖分が充分供給されない事態に。こうなると安全な御飯などのデンプン（多糖類）も果てはタンパク質や脂肪さえも上手く消化できず、栄養不良に陥る。

とはいえ、多糖類なら安心、とも言えない。砂糖のように極端に血糖値を上下させはしないが（砂糖の）2倍のインシュリンを要求するからだ。ゆえにすい臓の負担を減らすには、一度の食事の絶対量を減らし、回数を増やすことである。玄米菜食者の多くがこの陥穽に落ちる。肉や卵、魚を食べないので必然的に米に比重が傾き、すい臓の酷使へとつながるのだ。糖を代謝するには、インシュリンのみならず、莫大なビタミンミネラル、さらに酵素を必要とする。米や麵類などの炭水化物は程々に、生野菜・加熱野菜・果物・植物性タンパク・上質な動物性タンパク・海藻・豆・発酵商品（味噌・醤油・ぬか漬け）など、幅広い栄養素の摂取が肝要である。

そう、糖である。どのような糖がカラダに優しいのか。果糖である。果糖は疲れ果てたすい臓に休息を与える。それは実に、インシュリンの助けを借りずに（！）細胞に吸収されエネルギーに換わる。

果糖は、低GI値（グリセミック指数）ゆえに注目されている。「低インシュリンダイエット」で有名になったGI値とは、ある食べ物を摂ってから2〜3時間後に、どれくらい血糖値が上昇するかを表した指数で、果糖は、ちなみにブドウ糖が100である。

さらに果糖は、砂糖比12〜15倍（精糖工業会「甘味料の総覧」）の甘味度を有し、使用料を抑えることができるため、摂取力ロリーも低くなり、栄養や医療スポーツ界でも推奨されている。実際の商品としては、テキーラの原料植物



から搾った アガベシロップ や、自然の植物の甘みを再現した ひふみ糖を推奨したい。

参考…まほろば誌掲載「糖について」  
宮下洋子氏著

森本淳彦  
（マクローエイ有限会社代表）  
57年大阪生まれ、代善療法研究家、食事療法、サプリメント、活性水、自然療法、有機療法、整体法などに造詣が深い。www.e-coop.co.jp