

SUNDAY NIK

WHOがいう糖類とは、主に単糖類といわれるブドウ糖や果糖、乳糖などからなる。WHOは以前から10%までを推奨してきたが、今回はこれを残しながら半分に減らす案を示した。世界的に増えている肥満や虫歯などの予防効果が高まることがわかったとして数値を厳しくした。日本人の砂糖摂取量についてははっきりした数字はないが、各種の統計などから1日に70g程度を摂取しているとみられる。

WHOがいう糖類とは、主に単糖類といわれるブドウ糖や果糖、乳糖などからなる。WHOは以前から10%までを推奨してきたが、今回はこれを残しながら半分に減らす案を示した。世界的に増えている肥満や虫歯などの予防効果が高まることがわかったとして数値を厳しくした。日本人の砂糖摂取量についてははっきりした数字はないが、各種の統計などから1日に70g程度を摂取しているとみられる。

市内に住む会社員Aさんは毎朝、通勤途中の駅の売店で清涼飲料水を買って一気に飲み干す。営業で外出した際も一息つきたいと思ったときは、自動販売機に足を向ける。

甘い物につ手が伸びる。そんな人がドキッとする指針案を世界保健機関（WHO）がこのほど発表した。1日の糖類摂取を総カロリー量の5%未満に抑えるよう勧める内容。平均的な大人なら、甘い清涼飲料水約1本でこの値に達してしまっている。WHOは炭水化物の摂取量を制限する食事などにも触れていないと帝京大学の山内俊一教授は解説する。

糖類と付き合い甘くない

WHO案 摂取量の目安半分

食品に含まれる糖類の量(例)

- チョコレート 1枚で約30グラム
- プリン 1個で約10グラム
- 缶ジュース 250ミリリットル中に約25グラム
- リンゴ 半分で約20グラム
- モモ 1個で約20グラム

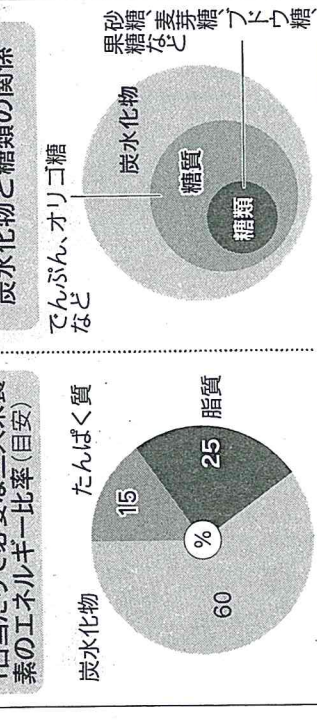
糖類を上手にとるために

- 清涼飲料水、缶コーヒー、野菜ジュースなどには一定の砂糖(糖類)などが入っているケースが多いため、表示を確認し、飲み過ぎない
- 果物やお菓子などを、一度に食べ過ぎない
- 甘い物を飲食したら歯磨きを心がける
- コメや野菜などに含まれる糖類、調理料で使う砂糖などは過度に気にしなくてよい

1日25g、缶ジュース1本分

糖類は脳をはじめとする臓器のエネルギー源として欠かせない。リラックス効果をもたらすことも知られている。一方、甘い物を口にするとき、舌の味蕾は多くの人が持っている。舌の味蕾は舌の表面に多くあり、舌の表面積は約10平方センチメートルと大きい。舌の味蕾は舌の表面に多くあり、舌の表面積は約10平方センチメートルと大きい。

糖類は脳をはじめとする臓器のエネルギー源として欠かせない。リラックス効果をもたらすことも知られている。一方、甘い物を口にするとき、舌の味蕾は多くの人が持っている。舌の味蕾は舌の表面に多くあり、舌の表面積は約10平方センチメートルと大きい。舌の味蕾は舌の表面に多くあり、舌の表面積は約10平方センチメートルと大きい。



山内帝京大学教授によると、糖類の過剰摂取で狭心症などの心臓や血管の病気に加え、内臓脂肪型の肥満も増えやすいことが、大規模な疫学調査などで明らかになっているという。最近の研究では「摂取カロリーの総量が多い」という理由だけでなく、砂糖などを一度に大量に取ることも原因の一つの考えも出ている(山内教授)。

◆ 日本人の食事について知るには厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版) 策定検討会」報告書 (http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html)

◆ 糖類や糖質を考えたおやつの方を説明「糖尿病ネットワーク」のサイト (http://www.dm-net.co.jp/oyatsu-meijin/)

ただし果物は少し注意する。ビタミンなどが取れる反面、最近糖度が上がっている。一定量の果糖などを直接摂取することになる。飲料やお菓子と同じく、食べ過ぎに気をつけたい。(西村 絵)

山内帝京大学教授によると、糖類の過剰摂取で狭心症などの心臓や血管の病気に加え、内臓脂肪型の肥満も増えやすいことが、大規模な疫学調査などで明らかになっているという。最近の研究では「摂取カロリーの総量が多い」という理由だけでなく、砂糖などを一度に大量に取ることも原因の一つの考えも出ている(山内教授)。