

甘い物につい手が伸びる。そんな人が「キ」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。平均的な大人は、甘い清涼飲料水約1本でこの値に達してしまってもある。「達成できな」いう声が圧倒的だと思われるが、これを機に過剰にならない糖類摂取の基本を押さえておきたい。

都内に住む会社員さんは毎朝、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。営業で外出した際にも一息つきたいと思つたときは、自動販売機に足を向ける。

Aさんの賃は3月発表のWHOの指針案では基礎オーバーになる。砂糖などの糖類を1日に対するところは、平均的な大人だと砂糖で約25g、ティースプーン6杯分だ。一般的な甘い清涼飲料水には全量の約10%に相当する糖類が含まれている。それだけで基準に達してしまつ。

飲料・菓子類が対象

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事を示した。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ことがられる。

WHOがいう糖類とは、主に単糖類といわれるアガウ糖や果

糖類と付き合い WHO案 摂取量の目安半分に

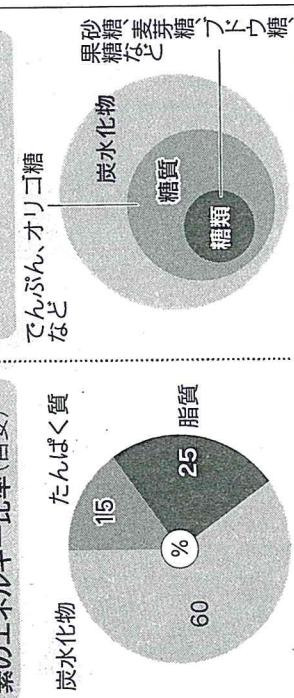
食品に含まれる糖類の量(例)

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

糖類を上手にとるために

- ①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。
- ②果物やお菓子などを、一度に食べ過ぎない。
- ③甘い物を飲食したら歯磨きを心がける。
- ④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いでよい。

炭水化物と糖類の関係



ひと言方針

- ◆ホームページには、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>)
- ◆糖類や糖質を考え方やつの取り方を説明「糖尿病ネットワーク」のサイト(<http://www.dm-net.co.jp/oyatsu-meijin/>)

糖類のショ糖(砂糖)で、これらが多く食に飲料や菓子類などが対象となる。コメなどの炭水化物や野菜類でんぶんなごからの摂取分などは差がなくてよい。「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」と帝京大学の山内教授は解説する。

新指針案を守るのは厳しく見え向かいが多いが、女子栄養大学の山田和彦教授は「糖類を多く取る人は結果的にたくさん食べてしまう人が多く、総カロリーや量を押し上げやすい。飲料を食事代わりにしてしまうと栄養も偏りますので注意すべきだ」という意味でうそるのがよ

い。リラックス効果をもたらす落着いたところは多くの人が持つているだろう。では、取り過ぎの影響が出るのか。まずは歯や周病のリスクが高まる。国際的にも糖類の摂取量が増えると虫歯が多くなることが判明している。大人も子供も「菓子や甘い飲料の摂取量に注意してほしい」と昭和女子大学の高尾哲也教授は指摘する。

「果物食べ過ぎ注意」は、食事で炭水化物を取る場合は、腸でアガウ糖まで分解され吸収される。これに対し、砂糖などが多い飲料や菓子などを過剰に取ると、消化の手間が省

かれ短時間で吸収されやすいため、血糖値が急激に上がる。上がった血糖値は急速に下がる。こうした変化は「肝臓やすい臓太規模な疾患調査などで明らかになつてゐる。最近の研究では「摂取カロリーの総量が多いことが高い」と山内教授は話す。

多いことが理由だけでなく、砂糖などを一度に大量に取ることが原因の一つの見方も出ている」(山内教授)。

「ただ砂糖の摂取量と健康への影響について日本人の研究が少なく、はつきりしてこない点も多い。厚生労働省が健康を保つ食事量の目安として示した食事摂取の基準でも、総エネルギーのうち炭水化物を50~65%などとしているが、砂糖などには詳しく触れてない」。

山内教授は「肥満ではない健康な人は糖類を1日60~70g程度は摂取しても問題ないのではないか」と話す。普通の食事に含まれるものや調理に使う調味料などは過度に摂取を控える必要はない。

ただし、果物は少し注意する。

ビタミンなどが取れる方面、最近は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よる飲料や菓子と同じく、食べ過ぎに気をつけたい。

(西村絵)