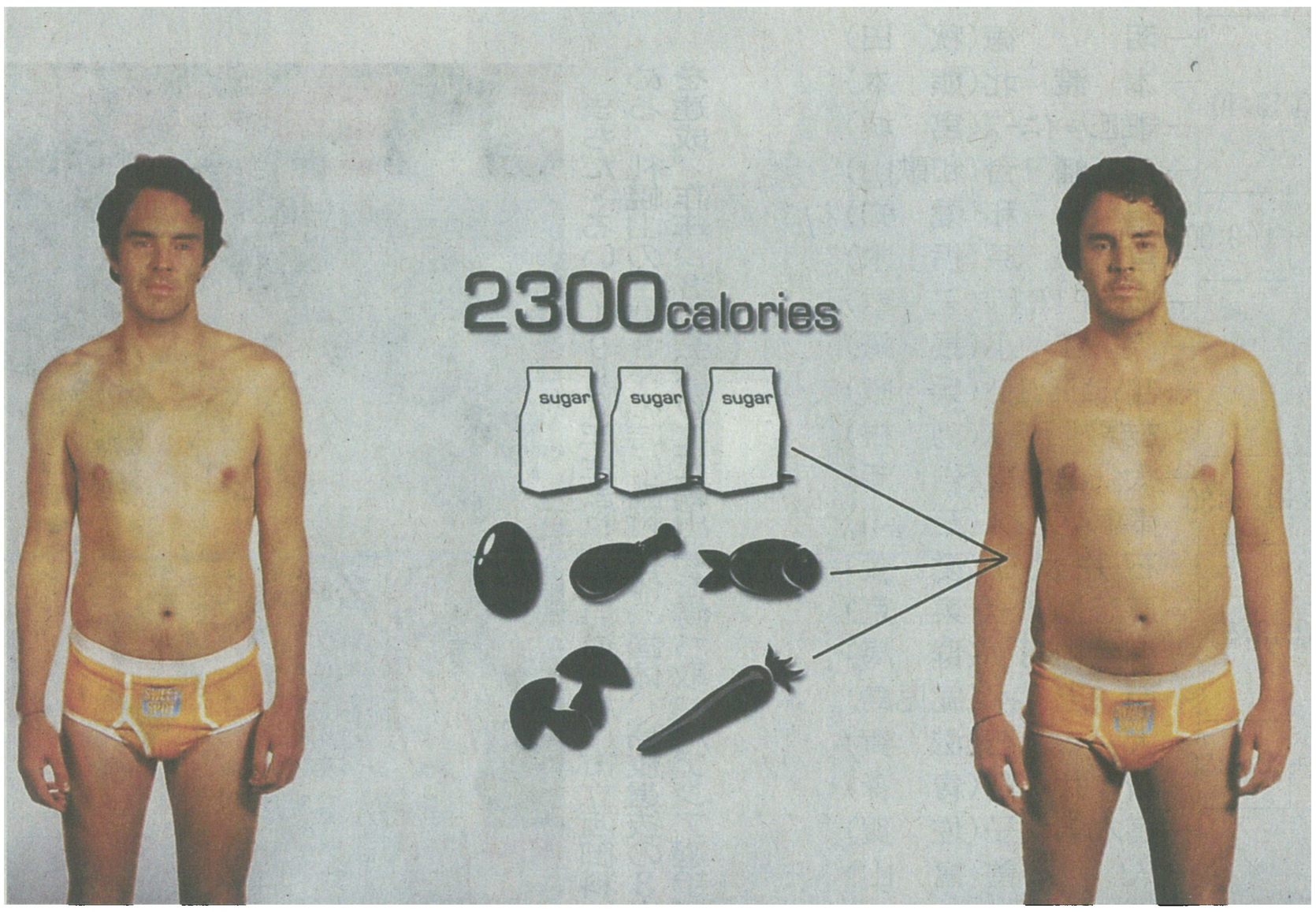
砂糖160グラム 毎日食べてみた

豪のドキュメンタリー映画「あまくない砂糖の話」

毎日ティースプーン40杯分（160グラム）の砂糖を60日間摂取したらどうなるか、自分の体で実験してみた。そんなオーストラリアのドキュメンタリー「あまくない砂糖の話」が公開中だ。本国では昨年、記録破りのヒットとなったが、デイモン・ガモー監督は「もう二度とやらないよ！」と話す。その結果とは？



「あまくない砂糖の話」

デイモン・ガモー監督

「大切なのは正しい知識だ」

1日「40杯」はオーストラリア人の平均値。その多さに驚いたガモーは実験を決意。自然素材を調理するそれまでの食生活から、その多くに砂糖が使われている加工食品中心に切り替え、総カロリーは増やさず、菓子類は避け「低脂肪」「ヘルシー」とうたった商品を選び、運動習慣は続ける、というルールを自らに課した。

「ひと月じゃはっきりした結果が出ないと思って倍の60日にしたけど、そんな必要はなかった」と振り返る。

低脂肪ヨーグルト、穀物バー、シリアル……加工食品がガモーの体を変え、ひと月で体重5キロ以上増、腹回りは7センチ増。おなかの大きい彼女に「僕も妊娠した！」とおどけるが、アドバイザーチームの医師の診断に青ざめる。砂糖が切れると気分が落ち込むという精神面のダメージも。

「やる気も集中力もなくなる。学校へ行く子供にどんな朝ご飯を食べさせるべきか考えさせられた。でも、この映画は〈砂糖＝悪〉とは言っていない。自由な選択をする上で大切なのは正しい知識だ、ということ。まずは加工食品のラベルを見ることから始めてほしい」

実験に加え、コント風の解説も交えて様々な角度から「あまくない砂糖の話」を見せていく。「肥満の原因は過剰摂取」と説明しながら、繰り返し食べたくなる甘味料の最適値を実験で調べ上げる食品企業。安価な清涼飲料漬けの生活で、虫歯治療に悲鳴を上げる貧困地区の子ら。ラストはガモーが派手な衣装で歌って踊り、啓発メッセージを送る。

「子供たちに届くようにあのラストにした。虫歯を抜くシーンは観客の反応が一番すごいんだ。身をよじったり顔を背けたり。劇場の人に聞いたけど、この映画の後は客席に飲み残しのコーラが多いんだって」

（小原篤）