

南中食育新聞 5月号

炭水化物(糖質)は悪者なの？

みなさんの中には体重増加を気にして、甘いものを避けている人がいるかもしれません。甘さのもとには砂糖(ショ糖)などの炭水化物(糖質)ですが、最近は「炭水化物制限食」や「糖質制限ダイエット」と言って、世の中で話題にされることも多くなりました。

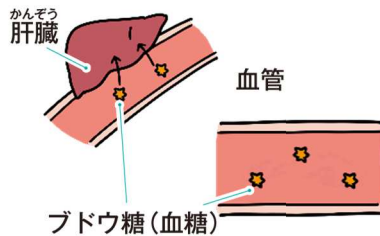
さて、ここで質問です。「炭水化物」や「糖質」は悪者なのでしょうか？
答えは、ノーです。

炭水化物を多く含む食品



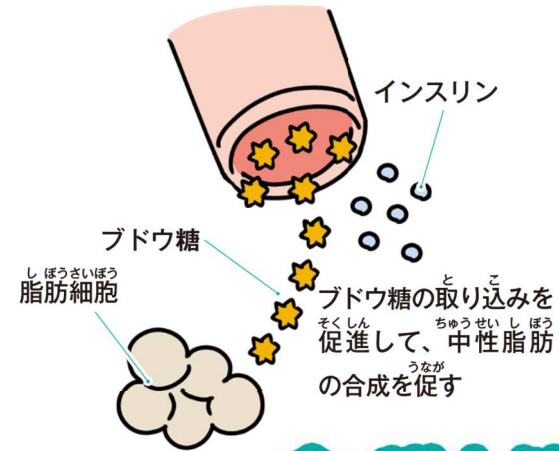
炭水化物は、体や脳がはたらくためのエネルギーになる大切な栄養素です。とくに主食になる穀物に多く含まれている「でんぷん」は、脂質やたんぱく質と較べて、負担なく速やかにエネルギーになるため、ある程度の量を毎日食事からしっかりとらないといけません。

炭水化物は消化を経て、最終的に「ブドウ糖(グルコース)」にまで分解されて体に吸収され、一部は肝臓にストックされてから血液中に放出されます。血液中のブドウ糖は体の細胞のエネルギーとして使われます。血液に含まれるブドウ糖のことを「血糖(けっとう)」といいます。



たとえば、朝、ごはんを食べなかったりして、血糖の値が低いままだと、当然ですが、体の細胞はうまくはたらかせません。とくに脳細胞は、特殊な場合を除き、ブドウ糖しかエネルギーに利用できないため、その影響は深刻です。

ところで、炭水化物(糖質)の中でも注意したいのが砂糖などの糖類です。糖類は体への吸収がでんぷんよりも早く、瞬間的にエネルギーになる性質があります。すると血糖の量(血糖値)も急に上がります。しかし、血糖が多すぎる血液は体に悪い影響を及ぼします。そのため、すい臓からインスリンというホルモンがたくさん出て、上がりすぎた血糖の量を調整しようとします。すると今度は血糖値が急に下がります。このような急激な血糖値のアップダウンは、やがてすい臓にダメージを与え、糖尿病を引き起こす一因にもなるのです。



インスリンには、余分な血糖を中性脂肪に変えて脂肪細胞にたくわえさせるはたらきもあります。このようにして砂糖のとりすぎは、肥満につながってしまうことがあるのです。

こんなふうを考えていくと、食品や食品に含まれる栄養素はその性質だけでなく、摂取する量やタイミングによっても健康にプラスに働いたり、逆にマイナスになることがわかります。

食べ物と健康の関係を考える

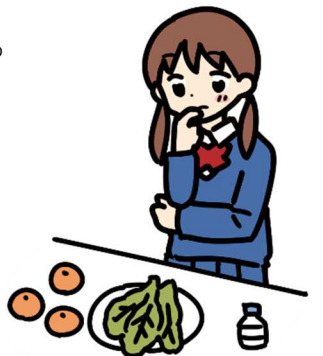
栄養だけに限らず、食品安全の考え方では、危害を加える要因になるものを、少し難しい言葉で「ハザード(hazard:危険性・有害性)」といいます。防災教育で「ハザード・マップ」づくりをしたことのある人も多いのではないのでしょうか。またそうしたハザードが、実際に危険になる可能性のことを「リスク」といいます。

食品のリスクは、次のかけ算で表されます。

$$\text{ハザード} \times \text{ばく露量(摂取量)} = \text{リスクの大きさ}$$

だから、「〇〇が健康にいい」、とか「△△は健康に悪い」と聞いたら、そんなときは、ちょっと立ち止まって、「〇〇や△△といっているけど、その量はどれくらいなの？」を考えるくせをつけましょう。

何事も適量が大切です。たとえばビタミンのような栄養素は、1日当たり1g(1000mg)にも満たない量で足りるものがほとんどです。一方、食物繊維のような栄養素は、腸管を刺激して便を形成するのに1日に20gぐらい必要です。また食塩(ナトリウム)は、生物が生きるために必要な栄養素ですが、長期間とりすぎていると高血圧などの生活習慣病の原因になることが知られています。



「〇〇という食品は健康にいい」といっても、適量の2倍食べれば2倍健康になれるわけではありません。薬のコマーシャルでは、必ず「容量・用法を守って正しくお使いください」というメッセージが流れますが、食品や栄養素の考え方もまったく同じです。

このように「よいも悪いも、まず量の問題」と覚えておくと、これからのみなさんの食生活で、きっと判断の物差しとして役立ちます。

