



糖質には二種類ある

「糖質とは何か」。私たちが食事をする最大の目的は、熱量を摂ることです。それにより空腹を満たすことができ、体を動かす為のエネルギーを確保することができます。その熱量になる栄養素として「糖質」「タンパク質」「脂質」の三種類があるのです。糖質を多く含む食品には、米や麦などの穀類、さつまいもやジャガイモなどのイモ類、あるいは果物、アルコール、砂糖などがあります。分類として、大きく二つに分けることができます。穀類、イモ類、果物などのように、食品の一部の成分として「糖質」が含まれているもの場合、糖質以外の成分として、水分、たんぱく質や脂質、食物繊維などの他、ビタミンやミネラルのような微量栄養素が含まれています。「糖質」だけではなく、さまざまな栄養素も含まれているので、「複合糖質」と呼びます。もう一つはほぼ100%糖質で出来ている食品です。例えば白砂糖は99.2%が糖質です。異性化糖(シロ糖型液糖)では糖質が70%ですが、残り30%はすべて水分で、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素はほとんど含まれていません。異性化糖というのは、清涼飲料水の缶などに「ブドウ糖果糖液糖」などと書かれている甘味料で、ほとんどはトウモロコシを原料に作られています。白砂糖の場合は、原料となる黒砂糖を、苛性ソーダなどの薬品を使ってどんどん精製していくのです。黒砂糖には微量栄養素が含まれていますが、それを工業的に生成して純粋な糖質にしていくわけです。白砂糖や異性化糖のような糖質を「精製糖質」と呼びます。「複合糖質」と「精製糖質」は似て非なるものです。ところが、糖質制限食ダイエットを勧める人たちは、この二つをごちゃ混ぜにして「糖質を止める」と提唱しています。ここが大きな問題です。ご飯も異性化糖も一緒だというのは、とんでもない話です。

精製糖質は控えるべきです。白砂糖や異性化糖などの精製糖質の摂りすぎは、糖尿病や肥満の原因であることがはっきりしているからです。原料であるトウモロコシ自体はデンプンが主成分の「複合糖質」です。ブドウ糖が鎖状に繋がって構成されており、体内に入ったデンプンはそのままでは吸収されません。体内の消化酵素がデンプンの鎖をカットすることでブドウ糖に分解し、それで初めて吸収されてエネルギーに変わります。



ですから消化吸収までに一定の時間がかかります。ところが「精製糖質」である異性化糖の構造は、原料のトウモロコシのデンプンとはまるで構造が違います。デンプンの鎖を工業的にカットしたものであり、体内に入る前にすでに分解されています。ですから、体内に入ったとたんに吸収されます。そのため、異性化糖を大量に含んだスポーツ飲料の摂りすぎが肥満や糖尿病の大きな原因の一つになっています。そのことを否定する医療関係者はいないでしょう。

ごはんならば、普通に食べている限り、糖質を摂りすぎることはありません。脂質やたんぱく質、体に欠かせない微量栄養素も含まれているので、さまざまな栄養素を同時に摂取することができます。しかし、白砂糖や異性化糖はすぐに糖質の摂りすぎに繋がってしまいます。菓子パンや洋菓子にどれだけ大量の砂糖を入れるか、また缶コーヒーやジュース、スポーツ飲料などの清涼飲料水には、驚くほど大量の異性化糖が含まれている製品が多いのです。これらは非常に吸収が早い為、体内の血糖値が急上昇するという特徴があります。すると、体の危険を察知して血糖値を下げようと、すい臓から大量のインシュリンが分泌されます。これをしょっちゅう繰り返すと、すい臓は疲弊してしまい、インシュリンがうまく分泌できなくなります。その結果、体内の血糖値がコントロールできなくなって糖尿病になってしまうのです。異性化糖は清涼飲料水やシロップなどに使われています。最近ではお菓子や調味料をはじめ、さまざまな食品に使われるようになってきました。その大きな理由は「安さ」です。砂糖よりも安価なため、どんどん利用分野が増えているのです。この精製糖質の問題を考えれば、ある意味で糖質制限食が提案されるようになったのも当然だ、ということもできます。もとをたどれば同じものであっても、「複合糖質」であるトウモロコシ(食品)をそのまま食べるのと、それを精製して「精製糖質」である異性化糖(工業製品)の状態にして飲んだり食べたりするのは、まったく違う行為である。ということを入れておいてください。複合糖質と精製糖質が体に及ぼす影響は、大きく異なっているのです。ところが糖質制限食を勧める人たちは、この二つを分けていません。「砂糖や異性化糖はもちろん、穀類、イモ類も食べないことがダイエットに繋がりに、しかも健康を守る」という主張には大きな問題があると言わざるを得ません。

- 世にも恐ろしい「糖質制限食ダイエット」 - 幕内秀夫先生

謹んで新春のお祝辞を申し上げます
毎々格別なお引き立てに預かり 感謝いたしますとともに
皆様のご繁栄とご多幸を心からお祈り申し上げます
本年もご愛顧のほど 何卒よろしくお願ひいたします
やまと酵素Crest株式会社 一同



2021