

Web から拾った健康のお話(コロナ編)

コロナテロの対策！

緊急事態発出後の**コロナテロ**との戦いは、とどまるところを知らず、ますます急拡大中です。政府が発する防止の**ガイドライン**を守り抜くのは当然のこと。より積極的に自分の体内で、**コロナテロ**の侵入を防止する**免疫力**を高める方法を考え実行も大切。女性医療関係者の**オシメ**を付けての勤務、また大量の離職願いの提出など…医療関係の方々には頭が下がる思いでいっぱいです。60~80代のおばさまたち(パソコン仲間)が集めたデータを更新してお届けします。

● **免疫力を高める食品**

● **免疫力を下げる食品**

には、大抵の方が、意識されているらしいのですが、

には、あまり意識のない人が多いのだそうです。

要注意！

知らずに食べてる**危険な「免疫力を下げる食べ物」**とは？

免疫力を**上げる**のは大事ですが

下げないことも同じく**大事**です。

プラ・マイ 0では **変わらない**ですからね。

実際多くの方が、**知らず知らずの長い間に「毒」**を食べ、**免疫力を下げ** 病気になってるそう。特に**日本**は、予想外ですが、**毒性の食品を多く認可している国** として有名です。

危険度トップ！万人共通の**免疫力を下げてしまう食べ物**は？

- **砂糖** (お菓子、**清涼飲料水** など)
- 精製された**穀物類** (白いご飯、パンなど)
- **グルテン** (麦に含まれるタンパク質)
- **悪い油** (トランス脂肪酸、サラダ油系「**マーガリン**や**安価な植物油**」など)
- 加工食品全て (ほとんどが **砂糖** や**添加物**、**化学調味料**を**多量**に使っている)
- 添加物 (**日本** は、許可されてる種類が **世界一多い国** と評価されている)

今回は、**糖分(糖質)** の摂り過ぎに 絞ります。



砂糖を取り過ぎると、こんな問題が… !!!

コーヒーや紅茶を飲むときにスティックシュガーを**1**本入れただけで、結構な甘さなのに、**コーラ**にはスティックシュガー**18**本分もの砂糖が入っている。

砂糖の取り過ぎ は、**むし歯**の原因にもなり、**カロリー**の取り過ぎで**肥満**になるだけではおへんのどすえ。砂糖をエネルギーとして燃やすために、体内の**ビタミン B1** を大量に消費することになる。

体内のビタミン B1 が急速に不足がちになり、次のような症状が表れてくると云う！

- ・手足のしびれ
- ・手足の痛み
- ・筋肉の痛みや萎縮
- ・食欲不振
- ・倦怠感
- ・疲労感
- ・手足のむくみ
- ・便秘や下痢
- ・血圧低下
- ・知覚障害(嗅覚、味覚などの障害)
- ・動悸
- ・息切れ
- ・筋力低下
- ・集中力低下
- ・協調性の低下
- ・気分が落ち込む



砂糖 (糖分・糖質・炭水化物)の取り過ぎは、ビタミン B1 が排出され、心の状態にも悪影響を与え、体内(脳や骨)にも様々な影響を与える。

さらには、甘いジュースや 清涼飲料水 によって引き起こされる 急性の糖尿病 も問題になってくる。このような 甘い飲み物 は とてとても危険 ！

※糖質の摂りすぎに自覚がある大人もファミレスではジュース類が半額になり、幼いお子さんの喜ぶ顔を見たくて糖質の摂りすぎを一瞬忘れてしまい、どんどん飲ませている場面が多く見られます。お孫さんには注意しましょう

砂糖の含有量を知るには？



ジュースの容器に 栄養成分表示がある。その中の 炭水化物に、砂糖も含めた糖質の総量が記してあり、この公式で総量を計算すると、

《 砂糖の量を調べる計算式 》

(内容量) ÷ (単位量) × (単位量当たりの炭水化物の量) = (全体の砂糖の量)

※ どんな飲み物にも 共通の計算方法。

コーラの栄養成分表示ですが、その中に炭水化物という表示があり、この公式を使って計算すると、

コーラの場合は、100ml あたり 11.3g で、内容量は 500ml で… $500 \div 100 \times 11.3 = 56.5$

1本飲むと 56.5g の 炭水化物(糖質) を取ることになる。56.5g というのは、一般的にコーヒーや紅茶に入っている、市販の スティックシュガーの内容量が、1本 3g なので、56.5g は、スティックシュガー18本分以上となる！ (角砂糖の場合は1個 4g で 15個となる)

砂糖 (糖分・糖質・炭水化物) の 1日必要量の目安 は、次のとおり。

大人	1日 20g	角砂糖 4個分…
子ども (6~8歳)	1日 15g	角砂糖 3個分
子ども (3~5歳)	1日 10g	角砂糖 2個分
子ども (1~2歳)	1日 5g	角砂糖 1個分

WHO (世界保健機関) による目安 (ここでは1粒5gで算出)

大人もジュース1本でアウト。
毎日飲み続けると体に毒々々。
数日に1本飲み、あとはnon sugarでコーヒーや紅茶や緑茶などで…どうぞ！



上記の「目安表」と下の「ジュースの砂糖の量」を比較してみよう！

大人でさえジュースを飲み過ぎるとヤバいことになると思われるのに、お子さん・お孫さんに毎日、こんなジュースを飲ませていると取り返しのつかなくなることを、あらためてご承知ください。

角砂糖 1個 4g (角砂糖1個あたりの砂糖の量は3.5g、4g、5gなど、メーカーにより多種あります)

マックシェイク

角砂糖 30個分 (120g)



ハーゲンダッツ バニラ
角砂糖 21個分 (84g)



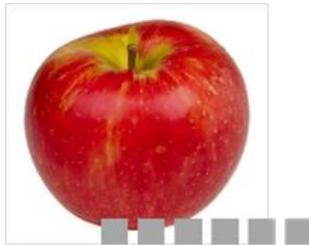
白米

角砂糖 17個分 (68g)



リンゴ

角砂糖 6個分 (24g)



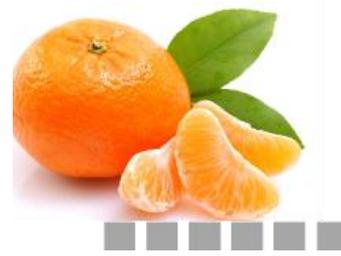
バナナ

角砂糖 4個分 (16g)



みかん

角砂糖 6個分 (24g)



まとめ

砂糖(糖分・糖質・炭水化物)の摂り過ぎは太るだけでなく、体内の骨や脳、カラダの中で大切な働きをするカルシウムや鉄、ビタミンB1などを破壊します。

カルシウムが壊されると、再度カルシウムを吸収するのに必要なマグネシウムを骨から補います。よって、砂糖の摂り過ぎで体内の骨が破壊されるのです。

マグネシウムは、人のカラダに必要なミネラルで糖質、脂質、タンパク質、ビタミンと並び、五大栄養素の1つ。

玄米を精米して白米にすると、玄米に含まれるマグネシウムが79%も消失しています。

実にもったいない話ですね……最後までご覧いただき、ありがとうございました。



特集：飲み物に含まれる砂糖について

下の表は、それぞれの飲み物に含まれる糖分を表したものです。まずは、普段皆さんが飲んでいる飲み物は下の表の中にあるかどうかチェックをしてみてください。もし、あったら・・・。

飲み物の糖分

左：エネルギー 右：糖質の量

角砂糖1個=3.5g

加えた糖類 

素材の糖類 

 225kcal 56.5g	 0kcal 0.0g	 210kcal 52.5g	 0kcal 0.0g	 200kcal 50.5g
 220kcal 56.0g	 0kcal 0.0g	 125kcal 31.0g	 85kcal 21.0g	 0kcal 0.0g
 90kcal 24.0g	 100kcal 28.0g	 94kcal 23.9g	 95kcal 23.5g	 17kcal 8.0g
 230kcal 40.0g	 243kcal 44.8g	 220kcal 38.3g	 130kcal 32.8g	 0kcal 0.0g

※ 栄養成分表示は1本あたり（最下段紙パックの内容量は500ml）

2012年8月現在



高村内科クリニックより引用 砂糖量に換算して表示

このように、市販されている清涼飲料水には、多くの糖分が含まれています。その多くはブドウ糖や果糖であったりします。ご飯などに含まれるでんぷんとは異なり、体に素早く吸収される性質があり、血糖値の急激な上昇につながるため注意が必要です。

解説



加えた糖類 	もともとの飲み物に、新たに砂糖やブドウ糖などを加えた量になります。問題なのは、こちらの白い角砂糖になります！！よく考えると恐ろしい量の砂糖などが入っています。
素材の糖類 	果物や牛乳に含まれる果糖や乳糖などになります。もともとの素（食）在に含まれる糖類なので、取り除くことはできません。果汁や野菜ジュースにも含まれます。

大人に限らず、子供の頃からいつも飲む習慣が身につけてしまうと、将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高まります。くれぐれも飲みすぎにはご注意ください。

- 出所：①JMA 海老名メディカルプラザ栄養科 [nomimono_08.pdf\(jinai.jp\)](http://nomimono_08.pdf(jinai.jp))
 ②vege-taku (<https://vege-taku.com>)
 ③統合医療医。東京有明医療大学教授川嶋 朗先生
 ④栄養士 若山の食育講座 他多数