

おすすめ健康情報

「ブドウ糖果糖液糖とは」

加工食品を購入する際に参考となる「食品表示ラベル」。賞味期限や保存方法、内容量などのほか、どんな食材が使われているのか原材料欄をチェックして購入しているという人も少なくないと思います。その中で気になる表示が、かつてNHKの番組でも取り上げられ話題になった「ブドウ糖果糖液糖」。血糖値を急激に上げ糖化を進めると言われるもので、「異性化糖」「果糖ブドウ糖果糖液糖」という表示も見られます。順番が前後しますが、まず「異性化糖」は、ブドウ糖と果糖を主成分とした液状の糖。JAS規格が制定されているもので、糖のうちの果糖の割合が

○ 50%未満が**ブドウ糖果糖液糖**

○ 50%以上90%未満が**果糖ブドウ糖果糖液糖**

○ 90%以上が**高果糖果糖液糖**

となります。この異性化液糖は、さつまいもやとうもろこしなどなどの「でんぷん」に酵素を反応させてブドウ糖(グルコース)の一部を果糖(フルクトース)に変化させているもの。砂糖よりも甘みが強く、さらに低価格であることから、たくさんの加工食品に使用されています。特に果糖は低温で強い甘みを感じられることから、清涼飲料水などに使われたり、ガムシロップなどに使用されたりしています。ブドウ糖は血液中に入り込み血糖値として現れます。余分なブドウ糖は肝臓にいけますが、過剰摂取により高血糖に。そして食後血糖値が高くなればそのぶん



糖化も進んでしまいます。また果糖が直接的に血糖値を上げることはないものの、糖新生によりブドウ糖に変換されたり、過剰摂取した糖質は肝臓で中性脂肪に合成され、肥満になってしまいうリスクを秘めているそう。糖尿病や老化とも深く関わってくるのが異性化液糖です。

お菓子やジュースがすべて悪いということではありませんが、成分表示をしっかりと確認し、なるべく「高果糖果糖液糖」「果糖ブドウ糖果糖液糖」「ブドウ糖果糖液糖」入りの食品や飲料は避けたほうがいいでしょう。オヤツが食べなくなったら、ハチミツや甜菜糖など天然素材を使用したものを選び、果物をそのままかじったりするのがおすすめ。果物には果糖が多いのでは?と思われるかもしれませんが、果物はビタミンや食物繊維なども摂取できる為、食べすぎに注意すれば問題ありません。



たくさんの加工食品に使用されている異性化液糖は、知らないうちに過剰摂取している可能性もあります。スーパーで食品を購入する際は必ず成分表示を確認して、自分や家族がどのようなものを口にしており、しっかりとチェックしてみてください。



健心コラム 「生活習慣病(高血圧)の検査基準値は?その予防は?」

第2章 高血圧基準値

高血圧症は脳心血管病(脳卒中および心疾患)の最大の危険因子です。脳心血管病による死亡率は過去50年間で大幅に低下したとはいえ、高齢者において、この脳心血管病は、癌とほぼ同程度の死亡原因となっており、血圧の十分なコントロールが求められています。^{*1}

検査基準値をきめる観点は

- ①健常人のデータを集め、その検査値の分布から求めたもの
- ②疾病の発症率などの疫学調査研究をもとに定められたもの

ですので、高血圧の検査基準値は脳心血管病を起こさないような血圧範囲、つまり死亡原因となる疾患にならないようにする為に②に基づいているのです。「今なお20歳以上の国民の2人に1人は高血圧です。」^{*2}と発表されていますが、これは推計の数字のようで、別に記載がある厚生省の調査結果では、「収縮期(最高)血圧の平均値は男性135.2 mmHg、女性128.9

mmHg、収縮期(最高)血圧が140 mmHg以上の者の割合は男性37.0%、女性で27.8%であり、この10年間でみると、男女とも有意に減少しています。」^{*3}と発表されています。およそ男性で3人に1人、女性で4人に1人という状況であり、個人的にはそれでも多いかなと感じます。ちなみに高血圧性疾患で治療している人は994万人^{*4}と報告されており、単純計算で高血圧の範囲内の方は3265万人(20歳以上)となりますので、30%程度の人しか治療していないということになりますが、この現状を皆さんはどのように感じますか?色々なご意見があると思いますが、このような医療の現状にご興味をお持ちの方は久坂部羊著「医療幻想」を読んでみてはいかがでしょうか。

次回も引き続き基準値についてです。

^{*1}高血圧治療ガイドライン2019より

^{*2}e-ヘルスネット 厚生労働省より

^{*3}2017年「国民健康・栄養調査」の結果(厚生労働省)より

^{*4}平成29年 患者調査の概況より

三旺おすすめスイーツ 第7回 抹茶スイーツ

最近、抹茶を使ったスイーツをTVのCMや、コンビニで並んでいるのをよく見かけるので旬なのかな?と気になり調べてみました。抹茶とは緑茶の一種で、「覆下栽培^{*1}した茶葉を揉まずに乾燥した茶葉(碾茶)を茶臼で挽いて微粉状に製造したもの」^{*2}とされています。抹茶は摘んでから5か月ほど熟成させることでより美味しくなるので、実は秋頃がもっともうま味を増している時期だそうです。では、なぜ初夏に抹茶の商品が多くなるのか、それは立春から数えて88日目にあたる日「八十八夜」である5月初旬に新茶



が旬を迎えるからのようです。緑茶にはポリフェノールのカテキンが含まれているのは有名です。タキシフォリンと同じフラボノイド系に属しています。抗酸化作用、抗ウイルス作用、血糖の上昇抑制など、健康への効果が期待できます。5月は、抹茶スイーツと新茶でほっと一息つくのはいかがでしょうか。

^{*1}新芽の生育中、茶園を遮光資材で被覆し、一定期間光を遮って育てる方法

^{*2}公益社団法人日本茶業中央会より

編集後記

5月に入り、気持ちの良い新緑の時期になりました。三密を避けて、親子で朝ウォーキング。気持ち良かったのか、翌日娘からお誘いが。健康にもよいので皆さまもこの時期の清々しい空気を取り入れてはいかがでしょうか? ^_^ (小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

