

わたしの聖戦

女性が働くということ

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

連 246 載

塩分と糖分

コーヒーショップのチェーン店を覗くと、これでもかというくらいホイップクリームがてんこ盛りになっているドリンクを見かける。さらにその上に、チョコレートなんぞをトッピングしているものもある。若い女子らが手に取り、キヤッキヤと喜んでいる姿は微笑ましいといえ、中高年の人がこの種のお菓子のような飲み物を飲んでいるところはほとんど目にしない。

いかにも、太りそうで健康に悪そうなのは一目瞭然。敬遠しているのか、ハナから食指が動かないのか、いずれにしろ、甘い物の摂りすぎは体に毒

だということ、ある程度の年齢の人は何となく皆わかっているのだろう。

一方、塩分はどうか。こちらは、「塩分控えめ」のフレーズがすっかり浸透し、老若男女問わず衆知のこととなっている。特に、脳卒中が多かった時代に、塩分の摂りすぎが高血圧を招き動脈硬化を促進させ、血管性の発作を起こすといった構図はよく知られるようになった。東北や信越地方の寒冷地では、どうしても塩分過多になるため、自治体をあげての減塩に取り組み、めざましい成果を遂げた。その体験が、異常なまでに血圧に敏感になっている現況を生ん

でいるのは、皮肉といえは皮肉である。塩分に比べると、比較的糖分は注目されてこなかった。糖分とは何ぞやというあたりから複雑。ちなみに、糖質は重要なエネルギー源、糖類とは糖質の一種、そして糖分といえは甘い物全般を指



するカロリーを、1日の総摂取カロリーの50〜65%という、ますます混乱をきたすような表現しか打ち出していない。ここで炭水化物が登場すると、話はさらにわかりづらくなる。炭水化物は、糖質と食物繊維を含んでおり、エネルギー源として必要なのは食物繊維ではなく糖質なので、エネルギー源を考えると糖質には、糖質≠炭水化物とみなされている。

す。言葉の定義からしてややこしく、混同されて使われているのに加え、塩分のように一日〇〇g以下、といった明確な規制数値を打ち出すのはなかなか困難である。厚生労働省が出している目標値としては「糖質を含む炭水化物から摂取

「糖質ダイエット」とか「ローカーボ・ダイエット」といったダイエット法が注目され、その面から糖質や糖分がクローズアップされてきた。ローは低い、カーボとはカーボハイドレート、つまり炭水化物のことであり、糖質ダイエットと同義である。一気に炭水化物をやめれば、

体重減少の効果はある。しかし人間にとって必須のエネルギー源が補給されないため、心身に悪影響を及ぼすとともにリバウンドにつながるがやすく、推奨されてはいない。健康的にダイエットをするなら、ゼロにするのではなく、節制して全体のカロリー量を抑えるとともに、血糖値の上昇を穏やかにすることが求められている。

最近の研究では、高糖質や高脂質の食品は中毒性があることがわかった。つまり甘い物や脂っこい物は、脳の中枢回路に影響し、もつと甘く、もつと脂っこいものを求めるようになるのだという。ときに、むしろようにジャンクフードが食べたくなるのはそのためだったのか。げに恐ろしくは甘い誘惑。なんでもほどほどに、が肝要だが、実はそれが我々にとってはもつとも難しいのである。イラスト・伊藤香澄