

おなご先生“の独り言in診察室”

“おなご先生”の独り言in診察室

（61）

りびえ〜るの読者の皆さん、まめにしておられますか。天高く馬肥ゆる秋。秋はおいしいものがえらいほどあり、ご飯を食べすぎて、いけませんわ。食後の“甘い物”にもついつい手が伸びてしまい困ってる人もおられますか。いね。そこで今回は、食欲の秋、肥えるのは甘い物(砂糖)のせい?の巻。

◇◇◇
まずは砂糖が身体に及ぼす影響についてお話ししましょう。

1. 脳の唯一の栄養源になります。

栄養源にできません。砂糖はブドウ糖と果糖が結び付いたものです。2. リラクセスできま

す。砂糖を摂取するとすい臓からインスリンが分泌されて、血液中のインスリンの血中濃度が上昇します。すると脳内ホルモンであるセロトニンが分泌されてリラクセスできます。

3. 満腹感が得られます。甘いものを摂取すると血糖値が上昇し、ブドウ糖が視床下部の満腹中枢(腹内側核)を刺激して満腹感がもたらされます。さて、「砂糖を取ると太る」と思っている人は多いのではないのでしょうか? 砂糖は1g ≡ 4 Kcal、お米(生)は1g ≡

“食欲の秋、肥えるのは甘い物(砂糖)のせい?”の巻

ようか? 砂糖を摂取したからといってすぐに肥満に結び付くわけではないのです。

しかし、私たち現代人は食事によつてすでに十分すぎるエネルギーを摂取しています。肥満とは

摂取エネルギーが、消費エネルギーを上回る過剰なエネルギー摂取から生じる体脂肪率増加現象で、砂糖を、つまり甘い物を取るから肥満が起るわけではありません。かく言う私は、甘い物はあまり食べません。ですがなぜに体重が漬物石のごとく重たいかと言えは、とにかくたくさん食べているからです。そこで問題。



を下げるためにすい臓からインスリンが分泌されます。インスリンには以前お話ししましたが脂肪をため込む性質があります。インスリンのセンサーはブドウ糖です。そう申し上げるとお分かりになりましたでしょ。

それでは次の問題。

Q2. 脳は1日の全消費エネルギーのうち約何%くらいを使用しているのでしょうか?

① 15% ② 25% ③ 35%
結構な%ですね。ですから眠気防止に絶食して学校へ行くのは、記憶をとどめるためにはよくありませんね。絶食後にブドウ糖を与えると記憶力が増すという報告もあるぐらいですから、朝ちよこつと砂糖を入れたコーヒーを飲んで行くとよいかもしれませんね、受験生の皆さん。

また、甘い物は「太る」と同様「一糖尿病になりやすい」と思っておられる方はいませんか? もちろん甘い物をたくさん食べるると血糖値が上昇し、目にはショートケーキ

さん食べると高血糖になり、血糖上昇の頻繁な繰り返しによつてすい臓のインスリン分泌機能が悪くなって、インスリンが出なくなることも一因ですが、インスリンがたえたくさんあつても、インスリンの働きが悪く血糖が下がりにくくなるインスリン抵抗性が一因であることもあるので、砂糖をあまり取らない人でも糖尿病になります。従つて砂糖摂取が糖尿病を引き起こしているとは一概に言えません。1997年にはわざわざWHO(世界保健機構)が砂糖を摂取することが糖尿病、肥満に直接結び付くわけではないという声明まで発表しています。

答え Q1. ③砂糖も脂肪のバターをも含むショートケーキの人が一番太ります。Q2. ②25%。何と4分の1も脳で消費しています。
(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)