

# 元気のひきだし

## 異性化糖って知っていますか？

広報おんな2022年9月号で、特に脳に影響を与えるものの一つとして“動物性脂肪(肉類／ラード／バターなど)”を取り上げましたが、実はもう一つ脳に影響を与えるもので、過剰摂取に少し注意しなければならないものがあります。それが、**異性化糖**です。

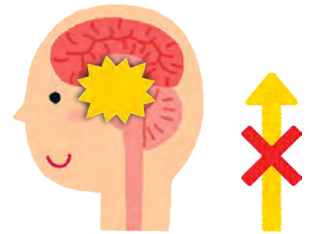
### 異性化糖とは？

▶ トウモロコシやサツマイモ、ジャガイモなどのでんぷんを原料として酵素によってブドウ糖に、さらに一部を果糖に分解した液体の糖のこと。これは、人工的に加工された食品『超加工食品』に含まれるものの一つ。

### ◆脳にも影響を与えてしまう異性化糖

異性化糖のメリットは、体に入ってくるとすぐに吸収されるという部分で、低血糖になった場合の**対策としては適切**ですが、過剰摂取は控えるべきです。

食欲は脳の視床下部という部分で調整しています。お腹が空いているわけではないが口寂しくなって食べなくなってしまう場合、本人の意志が弱いから食べてしまうのではなく、異性化糖が含まれた食品などを長期的に過剰摂取してしまうことで**食欲を抑制する信号が上手く脳に伝わらず、食べ過ぎにつながり肥満になりやすい状態になっている可能性**もあります。肥満の状態が続くと、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病につながり、血管も傷つけて動脈硬化を引き起こす恐れがあります。



### ◆異性化糖の特徴

・商品裏の食品成分表示を見ると異性化糖とは書かれていません。

《ブドウ糖果糖液糖／果糖ブドウ糖液糖／高果糖液糖／砂糖混合異性化液糖》と書かれていることがほとんどです。

例) 清涼飲料水の原材料 → 砂糖、果糖ブドウ糖液糖、果汁、食塩…

・砂糖は低温で溶けにくいですが、異性化糖は低温で甘さが引き立つ、砂糖より安価、という特性から主に清涼飲料水や冷たいお菓子に多く使われています。その他には、調味料(焼き肉のたれやケチャップなど)やレトルト食品、パンなどにも使われています。

清涼飲料水	乳酸菌飲料	冷菓
炭酸飲料 果実飲料 コーヒー飲料 スポーツ飲料 など	飲むヨーグルト など	ゼリー アイスクリーム ババロア シャーベット など

### ◆清涼飲料水で考えてみると…

食事以外で1日に摂取してもよい砂糖の目安は25g程度となっていますが、清涼飲料水の中に含まれる角砂糖(約4g)の量を調べると…

缶コーヒー(ミルク・加糖)  
190ml 4個 ▶ 16g

コーラ500ml  
14.5個 ▶ 58g

野菜ジュース200ml  
4.3個 ▶ 17.2g

スポーツドリンク500ml  
6.5個 ▶ 26g

りんごジュース(濃縮還元)  
200ml 5.6個 ▶ 22.4g

これらの多くに異性化糖は使われているので、1本飲み切るだけでかなりの量の糖分を体に入れることとなりますね！



楽しむ程度で**食べ過ぎ飲み過ぎには気をつけましょう!**

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217