

毎日の生活に必要な甘味料だけど…



白砂糖の怖さと蜂蜜のすばらしさ！



♪ 健やかで美しい身体づくりに♪

皆さんは毎日何グラムか白砂糖を摂取していますか？
 昔は山梨の健康管理士河野あや子です。今回は女性が大好きな甘いお菓子についてお話したいと思います。
 一度、見直さなければいけません。



☆老化の原因【糖化現象】
 こんがり焼けたパンケーキ。材料の小麦粉や牛乳、卵などのタンパク質と白砂糖が合体して、加熱することによって色が付きます。これがメイラード反応です。そうこれが「糖化」です！これが人間の体の中でも起こっています！パンケーキを、人間の体で置き換えてみましょう。食事で糖を摂って、体の中のタンパク質と糖が合体。加熱＝体温によって焼き色がつく…それがシミ・お肌のくすみなど老化の原因になっています。その糖化現象が引き起こす老化を少し挙げますね

- お肌のくすみ
- ハリがない
- 頬や目のたるみ
- 目の下のクマや目のしわ
- お肌の老化



老化と言われる問題が勢ぞろい！糖化現象がその原因だったんです。そして、糖化は毎日進みます。食事を摂るだけで糖はいろんなものに入っています。甘いものだけではなく、「ご飯やパン、パスタなどの主食にも、もちろん入っています。それにプラスして甘いものをたくさん摂ると、その分糖化がスピードアップ！年齢のわりにお肌がキレイな人と、そうでない人の差は、糖化のスピードの違いが原因とも言われています。

☆白砂糖が麻薬といわれるワケ

上記を繰り返していくと、どんどん精神的に崩れていき、自分で感情がコントロールできなくなってしまうのです。自分でコントロールができない。それが『禁断症状』だから、白砂糖は麻薬のようなものだとと言われるのです。太りたくないから食事を摂らない→代わりに甘いものを食べる→でもたまに食欲もコントロールが効かなくなると、ドカ食いになる→普段の3倍くらいの量を食べる→自己嫌悪に陥る→気分が下がる甘いもので元気を出そうとする→甘いものを食べる→一時的にテンションUP→すぐ落ちる。と、負のスパイラルに陥ります。

☆悪玉菌を増やす、白砂糖の腹の手

実は、腸もどんどん老化していくのです！老化って、どうしても見た目だけで判断してしまいがちですよね？見た目に現れる老化はつまり、腸が老化しているということにもなります。腸の老化を早める悪玉菌。それを増やす原因のひとつになるのが白砂糖なのです！白砂糖は、悪玉菌のひとつ「カンジタ菌」というカビ菌のエサになってしまうので、悪玉菌がどんどん増えるのです。甘いものを食べて、白砂糖が腸内で

悪玉菌のエサとなり、どんどん腸内環境が悪くなっていく…。それは便秘につながり、病气や肌荒れにもつながります。腸の調子が悪いと、精神的にも不安定になります。キレイになつて、明るく楽しく笑顔で生きたい！と望むなら、甘い誘惑に負けてはダメです！！

☆やっばりすいーハチミツ♡

ハチミツは、紀元前3000年前古代エジプトで『神々の食べ物』と呼ばれていました。利尿薬、便秘薬として利用されています。古代ギリシャ人もハチミツを混ぜた水を飲むことで期待出来る7つの健康効果を紹介いたします。

1. ガスだまりにちなむお腹の張りや腹痛で悩んでいる方は温たハチミツを飲むとお腹のハリが解消
2. ハチミツには「グルタミン酸」が豊富で免疫力を高める効果、天然の抗生物質が含まれています。
3. シモンを加えると利尿作用が促進され、トックス効果はアップ
4. 抗菌・殺菌の成分が含まれており美肌効果がとても豊富です。昔から「食べる美容液」と呼ばれ古代エジプトのクレオパトラもハチミツを美容のために活用していました
5. この痛みを和らげる
6. ハチミツの持つ抗酸化成分が動脈硬化の原因となる血管の壁の「LDLコレステロール」の推積を防ぎます。
7. ハチミツの抗酸化作用は、心臓を守ってくれます。総コレステロール値を健康なレベルに保つては脳卒中、心臓発作のリスクも低くなります。

上手くハチミツを生活に取り入れ、たくさんの良い効果を、皆さん自身で実感してみてください！

☆こんなにたくさん白砂糖が…！



日頃、私たちが摂取している

| | | |
|----------|----------------|--------|
| 角砂糖 5.5個 | 角砂糖 2.3個 | 角砂糖 4個 |
| チョコレート | シュークリーム (70g) | プリン |
| 角砂糖 6個 | 角砂糖 5個 | 角砂糖 2個 |
| アイスクリーム | ショートケーキ (100g) | 乳酸菌飲料 |

飲み物や食べ物には、こんなにたくさん白砂糖が入っています。お料理で使った砂糖だけなら、ほんの少しの量でも、お砂糖を付けて健康で楽しい人生を過ごしたいなら、お砂糖の量を減らすことが大切です。

☆次号を担当してくださるのは、高知県の健康管理士・谷矢絵三子先生です。お楽しみに！