

## 砂糖を使わない理由

### 理由



和ビーガンつづつづぶの給食にしているから、早や10カ月が経とうとしています。子ども達もわたし達スタッフも、身体の細胞はかなりいいものになってきていると実感しています。今回はその中でも砂糖を使わない理由を、ジャパンビーガンつづつづぶの情報誌からピックアップしてみます。

#### ◇砂糖は味覚をマヒさせる

砂糖や蜂蜜、果糖など、ブドウ糖〜2個できてきている、強くて単純な精製された甘さは、素材の味と風味を消し、味覚をマヒさせてしまう傾向があります。



#### ◇砂糖の摂りすぎはエネルギー不足になる

体のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖を燃焼させてエネルギーに変換するには、30種類もの酵素とその酵素を働かせるビタミンB群のすべてが必要で、ブドウ糖のメイン供給源である穀物には、ビタミンB群が多量に含まれていますが砂糖はそうではありません。だから、



砂糖のほとんどは分解されずに脂肪として蓄積されてしまいます。それにより、エネルギー不足で疲れやすく、イライラしながら太っていくという状況に陥りやすいのです。

#### ◇摂りすぎにより体のバランスが乱れる

砂糖の過度の摂取により、急速に血液の糖濃度が上がり、神経を乱し、体のバランスが大きく乱れて、さまざまな病気の原因になっていきます。



食べた糖分の多くが不完全燃焼になるので、体は有毒なススだらけになり、解毒のために腎臓や肝臓への負担が大きく、利用できるカロリーは1/10以下と言われています。

#### ◇食べすぎは冷え性などのトラブルの原因に

砂糖は、亜熱帯や熱帯で生育するサトウキビを搾った汁を精製して作られます。トロピカルフルーツも砂糖も、暑い国でとれる食べものには、その土地の人の体をクールダウンしてくれる力が備わっています。



その砂糖や果物を日本のような温帯地域で日常的に食べると、体の中から冷えて機能がストップしてしまい、冷え性が

をはじめ、様々なトラブルの原因になりがちです。とくに冬は危険です。

#### ◇果物は小じわとシミをつくる原因のひとつ

果物の糖分、果糖は、体を構成するコラーゲン繊維の老化を引き起こす作用が非常に強い糖といわれています。若い人の皮膚のコラーゲン繊維はまっすぐですが、年をとるとだんだん波打ってきます。その老化を促進するのが果糖です。過度に摂取した果糖がコラーゲン繊維に作用して繊維を変質させ、乱れや色素沈着を起こすメイラード反応はブドウ糖の300倍も強いそうです。果物は健康にいいと思って常食するのではなく、嗜好品という位置づけにしましょう。



#### ◇どんな甘味料がいい？

答えは甘酒！

穀物を発酵させた「甘酒」は、常食することで腸のバランスが整い、体の中から肌荒れやシミも改善されていきます。



ミネラル、ビタミン、食物繊維に富んだ、アミノ酸、パランスの優れた天然の総合栄養剤である「甘酒」を使いましょう。

辺見妙子