



誤解だらけのお砂糖



お砂糖は太る？

砂糖は炭水化物で、カロリーはご飯やパンと同じで1 g 当たり 4 Kcal です。
太るとするのは摂取カロリーが消費カロリーより多くなることによって起こるもので、砂糖を食べたから太るということはありません。

ここ数十年に於けるライフスタイルの変化により、徒歩での移動や階段の利用が少なくなるなど、運動不足も大きな原因となっています。



お砂糖を食べると糖尿病になる？

糖尿病は、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きが悪くなる、または分泌のパターンが障害される病気で、遺伝的な因子や運動不足、ストレスが原因といわれており、糖尿病イコール砂糖の摂りすぎではありません。



お砂糖を食べると虫歯になる？

口の中の細菌は、砂糖をはじめ、ごはん、パン、お菓子などに含まれる糖分から歯垢（プラーク）を作って住みつき、少しずつ歯のエナメル質を溶かして虫歯になります。

このため、甘いものを食べた後、すぐに歯磨きをして汚れを落とせば、虫歯を恐れることはないのです。



お砂糖は漂白している？

精製された砂糖は、粗糖から余分なものを取り除いたショ糖の結晶で、無色透明です。

ちょうど、氷は透明なのに、小さな氷の結晶である雪が白く見えるのと同じ理由です。

