



お砂糖と健康



<砂糖はブドウ糖と果糖が結合した炭水化物です>

ブドウ糖は脳の栄養源！！

脳は、全身のエネルギーの24%も消費する代謝の活発な器官で、他の臓器と違って、脳のエネルギーとしてブドウ糖しか使えません。

ブドウ糖は、ご飯やパンなどの炭水化物でも摂取できますが、ブドウ糖に分解し吸収されるまでに時間がかかるので、砂糖は、体の中で簡単にブドウ糖に分解・吸収されるため、脳のエネルギー補給にはとても効果的な食品です。



疲れたときに甘い物がほしくなる！！

たくさん身体を動かしたときや、頭を使ったときは甘い物（砂糖）が欲しくなります。

これは、運動によって筋肉と肝臓に「グリコーゲン」という形で蓄えたブドウ糖が消費しすぎて、身体の中に不足なくなったブドウ糖を補給しようとしているからです。

お砂糖を取ると精神が安定する！！

甘いものを食べた後、脳波を測定してみると、リラックスした状態になっていることがわかります。その理由は、

- ① 砂糖を摂取すると、気持ちをリラックスさせる効果があるセロトニンが脳内でたくさん合成されます。
- ② 砂糖により、脳の快感中枢が刺激されて、気持ちがゆったりさせ病気への抵抗力を高める働きをするエンドルフィンが分泌されます。



おやつは子供の発育に不可欠です！！

日々成長している子供たちの身体や脳は、多くのエネルギーを消費していますが、子供は大人に比べて身体も小さく、1回の食事から摂取できるエネルギー量も限られています。

そのため、食事の間に摂るおやつが、子供のエネルギー補給に大切な役割を果たします。