

5 【おさとうのおはなし】 お砂糖なんでもQ&A

砂糖は、甘くおいしいだけではありません。私たちに必要なエネルギー源として大切な食品なのです。気になる肥満のこと、虫歯のことなど、砂糖の疑問をここで解決！砂糖の本当の姿を正しく知って、毎日の健康に役立てましょう。



砂糖のことなら
わしがなんでも
おこたえしよう！



Q どうしてお砂糖は
白いの？

A 砂糖は一粒一粒がきれいな結晶になっています。白く見えるのは、雪が白く見えるのと同じで、光が乱反射しているからです。つまり、白さが自然のままの色なのです。

Q お砂糖を食べると
太るの？

A 肥満の原因は、エネルギー消費量に対して、エネルギー源になるものを必要以上にとってしまうからです。食べ過ぎや不規則な食生活、運動不足が主な原因で、砂糖を食べると太るというわけではありません。

Q お砂糖は
ビタミンB1を奪うってホント？

A 砂糖がビタミンB1を奪うことはありません。砂糖やごはん、パンなど、炭水化物(糖質)を多く含む食品を食べると、それを分解してエネルギーに変えるビタミンB1が必要になります。糖質とビタミンB1は大切な関係です。

Q お砂糖を食べると
虫歯になるの？

A 甘いものを食べても、すぐに歯を磨けば、食べかすは口に残らず、細菌も増えません。ですから、細菌が増えて虫歯ができやすくなってしまいう環境をつくらないこと、つまり食後に歯を磨く習慣が大切なんです。

なるほどコラム

お砂糖パワーで、「体」も「頭」も「心」も元気に！

砂糖は、人間に必要な三大栄養素のひとつ、炭水化物。「体」のエネルギー源となる貴重な栄養素です。また、「脳」のエネルギー源は、砂糖に含まれるブドウ糖だけ。さらに、ブドウ糖には「心」をリラックスさせる効果もあります。砂糖は、いろいろなパワーを持っているんですね。

