

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「異性化糖溶液を控えよう」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
 だいぶ蒸し暑い日々が続くようになり、冷たいジュースを飲む方も増えたのではないのでしょうか？ぶどう糖果糖溶液？果糖ぶどう糖溶液？

2020
6月号
 Vol.34号



供給が安定していて砂糖より**安価**に製造できる異性果糖はスポーツ飲料や清涼飲料水、炭酸飲料、アイスなど広く使われています。「果糖ぶどう糖液糖」や「ぶどう糖果糖液糖」は、トウモロコシなどのでんぷんを酵素で分解して作り出した液体の糖分です。

異性化糖溶液の種類

- 果糖を含む割合によって名称が異なります。
- *ブドウ糖果糖液糖 果糖50%未満
 - *果糖ブドウ糖液糖 果糖50%以上～90%未満
 - *高果糖液糖 果糖90%以上

異性化糖溶液の血糖値の上がり方は？

通常、砂糖は「ブドウ糖」と「果糖」が結合しているため砂糖を摂った際は体内で分解しながら吸収していきます。



しかし異性化糖は始めから「ブドウ糖」と「果糖」が分離しているため砂糖よりも早いスピードで血糖値が上昇するので糖尿病や心臓、肝臓への負担が大きくなります。
 心臓病や脂肪肝などのリスクも高まります。

異性化糖溶液の害

・異性化糖溶液は天然甘味料です。しかし食品に含まれる甘味成分そのものことではありません。原料はトウモロコシであるものの、**遺伝子組み換え**という人工的な手段が用いられています。**遺伝子組み換え**食品を用いた場合はその旨を表示しなければならないと定められているのですが、成分を分解している場合、表示義務はありません。したがって、原材料を分解して用いられている異性化糖にも**遺伝子組み換え**食品であることの表示義務はないのです。

日本人は塩分過多のため夏でも塩分は基本不用！



汗をかいたら塩分を取るべき？

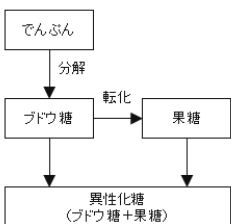
- 快適な室内で過ごすとき → こまめに水分補給。塩分は食事からで十分
- 外で大汗をかいたとき → 塩分を含んだスポーツドリンクなどで水分補給
- 高血圧が心配 → スポーツドリンクを水で2倍程度に薄めて飲む。(通院している場合は医師に相談)

水分補給のポイント

- ☑ 1日最低1.5ℓを飲料とする。
- ☑ のどが渇く前に水分をとる。
- ☑ 1日8回ぐらい、約200mlずつを目安に水分をとる。
- ☑ 水分補給は甘くない水やお茶などの飲み物で行う。
- ☑ 大量に汗をかく運動時などはスポーツ飲料で水分補給する。



写真：Criigen（遺伝子操作に関する独立情報研究機関）



●品名：清涼飲料水 ●原材料名：果糖、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、脱脂粉乳、乳糖、香料、酸味料、香料、安定剤(大豆多糖類)
 ●内容量：500ml ●賞味期限：キャップに記載 ●保存方法：直射日光のあたる場所や高温をさけて保存してください。

発行名
 一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
 東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>
 ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。
 一般社団法人運輸安全総研トラバス
 Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/> **トラバス**