

病気を招く

白砂糖

ガン・糖尿病などの生活習慣病の原因



白砂糖とは？

白砂糖は、インドが原産地のサトウキビから作られ、紀元前 327 年、アレキサンドロス大王の遠征から、ハチミツの助けによらない甘い砂として知られるようになりました。

古代インド語のサルカラ（甘い砂）からシュガー（英語）、ツッケル（ドイツ語）、サハル（ロシア語）、サッカリンなどの語が生まれました。

日本へは唐僧の鑑真和上がこの石蜜を持参しました。砂糖はブドウ糖と果糖の分子が水を一分子失って結合したもので、消化官のサッカラーゼという酵素によって、ブドウ糖と果糖に分解され、リン酸エステルとなって吸収されます。

白砂糖の摂り過ぎは、肥満や糖尿病の原因になりますから充分気をつける必要があります。

白砂糖の摂取で障害が生じてきた

白砂糖の消費量が急激に増えるにしたがって、いろいろな障害が生じてきました。口の中に入った白砂糖の一部は、細菌の助けでかなり強い酸になり、歯の主成分のリン酸カルシウムを溶かします。

甘いおやつを絶えず与えられると虫歯は増え、歯根部に「歯性病単感染」という溶れん菌を主とした感染がおこります。その結果、リウマチや心臓弁膜症、腎炎等を作ることになります。

白砂糖が、消化官に入ると、腸壁から吸収されて、肝臓で中性脂肪になり、コレステロールやリン脂質の皮にくるまれて、超微粒のうす皮まんじゅうの形で血液中に移行します。「うす皮まんじゅうのアンコ」に相当する中性脂肪は、肥満や肝脂肪を起こします。「うす皮」として残った部分は、血管壁の細胞に侵入して動脈硬化を進行させます。イギリスの調査では、心筋梗塞を起こした人は、起こさない人に比べて 2 倍の白砂糖を摂っていたことが分かっています。したがって白砂糖の摂取は 1 日約 50g 以下に制限することが望ましいでしょう。

また糖분을制限するには次のことを実行することをすすめます。

- (1) 清涼飲料水、缶ジュースなどの制限
- (2) おやつに糖分の多いものを摂らないようにする（ケーキ、菓子、キャンディー、チョコレート等）
- (3) コーヒー、紅茶に入れる白砂糖を減らす（1 回に約 8~10 グラムも入れる人もいます）

ところで、糖分（白砂糖など）の制限は、限られた時間だけ守ればよいというものではなく、長期決戦が必要です。守り続けることは、本人の意志一つにかかっています。

白砂糖はアレルギー患者によくない

白砂糖の摂り過ぎで、アトピー性皮膚炎やアレルギー性疾患が悪化することが知られています。元大阪大学医学部講師で現在は日本総合医学会会長の甲田光雄医学博士は「白砂糖を食べ過ぎると腸内で異常発酵が起こり、そのために腸粘膜が多少ともただれてキズができる。そのキズを通して腸管内にある、何らかのアレルゲン物質が体内に侵入し、これが体内の抗体と結びついて、アレルギー反応を起こすことになるのではないだろうか」と述べています。ですから、腸内環境を正常化するためにも、白砂糖の摂り過ぎを注意しなければなりません。

甲田光雄博士の患者たちの中にも、白砂糖の入った菓子類を摂った後で、アトピー性皮膚炎やアレルギー性皮膚炎の症状が悪化したという人が少なくないと報告されています。また、ご本人も大の甘党で、若いころには甘いものの過食で、執拗なアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎にかかって、何度も苦しまれた経験を公表しています。したがって、アレルギー疾患を治すためにはまず、腸内環境をよくしなければならぬことはいまでもありません。

白砂糖とガンの関係

イギリスのシーリー博士とカナダのホロビン博士らは、OECD（経済協力開発機構）に加盟している 20 ヶ国の女性について、乳ガンによる死亡率と白砂糖の消費量を疫学調査しました。その結果、乳ガンの地域分布と白砂糖の消費量が多い地域の分布は一致しているということがわかったのです。この中には、白砂糖だけではなく、砂糖含量の多い食品も含まれているわけです。

この白砂糖の過剰摂取によって、体内では中性脂肪やコレステロールが合成され、これが動脈硬化や高血圧、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病の原因になることを警告し、さらにこれが発ガンの原因になっていると報じています。また、J・E・バッカー博士は「白砂糖」の消費と「ガンの発症率」との間には統計的な相関性がある、白砂糖の消費が増大すると、ガンの発症率も増大するとのべています。この白砂糖の問題と関連して、糖尿病患者が発ガンしやすいということもわかっています。ですから、糖尿病は、一種の全身的な前ガン状態であるともいえるのです。

白砂糖は糖尿病の発症因子

食生活の変化、特に食の欧米化によって、糖尿病の患者が増大しており、21 世紀の文明病と言われています。

糖尿病の発症因子として、ロンドン大学の、T・ユドキン教授は「虚血性心疾患および糖尿

病と食事性砂糖との関係」という論文を発表し、糖尿病の発症には白砂糖が関係していることを報告しています。

また、アメリカ・アラバマ大学のチェラスキン教授らのグループは、652人を対象として「白砂糖がなぜ発ガンの原因になるのか」という研究を行いました。その結果、血糖値の高い人で、しかも高齢の層になるほど、ガンにかかりやすいことがわかったと発表しました。このことから白砂糖の摂取は糖尿病をも引き起こす原因になるということが分かります。ところで糖尿病というのは、インスリン不足により、血糖値が高くなった状態が続く病気のことです。膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが減少し、食物から摂り入れた糖質を利用処理できなくなり、その結果、血液中のブドウ糖が増加した状態をいいます。また、糖尿病は、遺伝的傾向の強いもので、食物の不適正（糖分の摂り過ぎなど）や精神的ストレスが加わって発病します。特に恐ろしいことは、自分で糖尿病と気づいていない人が多く、医師から指摘されたときには、すでにあちらこちらに故障や症状が出ている場合が多いです。いわゆる目、脳、心臓などの細動脈に症状があらわれ、目の網膜の血管が破れたりしますと失明することもあるのです。最近では、糖尿病性の昏睡や脳血栓、心筋梗塞、糖尿病性腎炎などで死亡する人も多くなりました。

白砂糖の摂りすぎによる病気

白砂糖の害については、イギリスのシーリー博士、カナダのホロビン博士、アメリカ・アラバマ大学教授のチェラスキン博士、お茶の水クリニック病院で国際自然医学会会長の森下敬一医学博士など多くの専門家が報告をしています。その症状について具体的にのべてきます。

糖尿病の発症、ガンの発症、肥満症、動脈硬化の発症、高血圧の発症、心筋梗塞の発症、脳梗塞の発症、コレステロールの上昇、中性脂肪の増加、脂質異常症の発症、アレルギーの悪化、腎炎の発症、便秘症、虫歯の発症、ストレスの発症、疲労、不眠症、神経過敏症、骨粗しょう症の発症、結膜炎・網膜炎の発症、カタル性疾患の発症、感染症の発症、免疫力低下
他

白砂糖はメタボリックシンドロームを引き起こす

メタボリックシンドロームというのは「内臓脂肪症候群」のことです。

WHO（世界保健機構）によれば、全世界の死亡の原因は心筋梗塞など「心血管疾患」がすでにガンを上回っており、特に肥満病が急増している中国など、アジア諸国などでも肥満が問題になっています。

肥満は体内に脂肪が多く蓄積された状態をいい、食べ過ぎや糖分（白砂糖など）の摂り過ぎ、運動不足などから起こります。以前は、身長と体重の比率を問題にしていたことが、近年に

においては、体重に占める「体脂肪率」が重要視されています。適正な体脂肪率は、男性では15～20%、女性では20～30%の範囲であると考えられ、これを超えると肥満と判定されます。中性脂肪や糖分などを多く摂る人は、腸や胃、肝臓などの周囲に脂肪がつきやすい、内臓脂肪型の肥満になってしまいます。

そして、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になりやすく、動脈硬化、心臓病、脂肪肝などのリスクが高くなります。

白砂糖はビタミンB群を奪う

栄養学の世界の権威者の、ノルマン・ショリフェ博士は「ビタミンB群不足の病気が急増してきたのは、白砂糖や精製食品の急増と正比例している。」とのべ、白砂糖はビタミンB群を奪うために、ストレスや心臓病などの病気が発症すると指摘しています。

ビタミンは一定の基準によって分類することが出来ないために、一般に水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンとに大別しています。

その水溶性ビタミンのうち、ビタミンCを除くものを一括してビタミンB複合体、またはビタミンB群とっています。

ビタミンB群は体内の代謝に関与しますが、遊離型そのものが直接関与するのではなく、種々の栄養素を体内で分解するときに活躍する酵素の構成成分（補酵素）として作用します。すなわち摂取されたそれぞれのB群は、体内各臓器、ことに肝臓でそれぞれの特異的な補酵素に変えられ、それぞれ特異な代謝反応の触媒となって作用するので、重要なビタミンなのです。

B群が不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振となったり、中には、皮膚に障害が起こったりします。ビタミンB群は体の大切な成分です。白砂糖はB群を奪う作用があるので注意が必要です。

白砂糖はカルシウムを奪う

厚生労働省が発表している、国民栄養調査でも、毎年カルシウムは不足気味なミネラルの一つとなっています。

またアメリカ農務省の、ベルツビル人間栄養研究所所長のウォルター・マーツ博士も「カルシウムが重要な時代だ」とっています。

ところで、大阪大学医学部の調査で明らかになったことですが、成人式を迎える女子学生の一割近くが、50～60歳並に骨がもろくなっているというものです。

女子大生の食生活でのカルシウム不足だけではなく、最近問題になっているのは子供の骨折です。日本学校安全協会東京支部が調べた児童の骨折件数をみても、約1000件もの事例があるのです。

ワルター・エッディ博士や山ノ内慎一博士らは「白砂糖が大量に消費される時には、恐らくもっと有害である」とし、白砂糖は体内でカルシウムを奪うことを警告しています。

カルシウムが白砂糖によって体内で奪われることは、若者の骨折や骨粗しょう症を引き起こしたり、高血圧、ガンの発症、老化がすすむことにもつながります。

長寿村の食生活

世界の長寿村といえば、パキスタン北端のフンザ地方、南米エクアドル南端のビルカバンバ地方、ロシア南部のカフカス地方が有名です。

ここでの収穫物は、小麦、大豆、キビ、アワ、トウモロコシ、ソバ、ジャガイモ、エンドウ豆、ニンジン、野菜類といったものです。

そして、いずれも人工的な味や香りを一切使わないばかりか、砂糖をはじめ農薬や化学肥料など一切使わない自給自足の暮らしです。このことが、いつしか長寿の村を作りあげたのです。