

体に優しい食べ物

村上 百鼓

テーマ設定の理由

初めての個人研究テーマは『体に優しい食べ物』にしてみました。テーマのきっかけはふかていが提案してくれた発酵食品からです。「1つだけに決めてしまったら他のことができない!」と思ったので発酵食品ではなく体に優しい食べ物と広いテーマにしてみました。今回は1回目なので体に悪い砂糖と優しい砂糖の違いを説明をしたいと思います。

悪い砂糖のこと

アイス、チョコレート、キャンディーこれらに限らず砂糖はさまざまな料理に使われています。

砂糖の取りすぎで起こるのは肥満症だけではありません。あまりにもたくさんの量を食べてしまうと体や肌にまでも影響が出ることもあり最悪の場合、死にいたることもあります。まずは砂糖が原因でみんなにも起こる可能性が高いものを紹介したいと思います。

①老化の加速

砂糖は体内の細胞に炎症を起こすので、バランスの悪い食事をすると皮膚の老化が加速し、皮膚にシミやたるみなどが発生することがあります。

②肌荒れの原因に

突然ですが、バナナが熟してくると皮の表面に黒い点のようなものが出てきますよね。これをシュウリ、バナナの中でたくさん出てきているのです。で内に糖が溜まると顔のスポット=ニキビとい



特に危ないのが、シ
缶ジュース、ミルクチョコ
とりすぎです。「今あげ
人も、インスタント食品やコンビニ弁当にも白砂糖が入っているので要注
意!!

ガスポットと呼びます。その名のとおり集まった糖が、あの黒い点を通して外すが、これは人間の肌も同様です。体皮膚から糖が出てきます。シュガー
う感じです。

③消化不良を引き起こす

ロップ、コココーラ、人工甘味料、
コレート、アイスなど、甘いお菓子の
た物をあまり食べてないよ」っていう

フルーツに入っている糖や天然の糖分には繊維質やビタミン、ミネラル、水分など体にもいい栄養が多く入っていますが、チョコレートや缶ジュースなどに入っている精製糖分はどうでしょう。やはり、精製糖分には栄養が少ないどころか逆に他の食べ物の消化を妨げることもあります。なので便秘の原因になるということも少なくありません。

④空腹感がます

砂糖や炭水化物が多く含まれる食品は、消化された後に血の中に入り血糖値を上げる働きがあります。ですが、血から抜けた瞬間血糖値がぐんと下がるのですぐに空腹になってしまい、また甘いものに手が出てしまいます。無限ループですね…

いい砂糖のこと

「黒砂糖」「てんさい糖」「きび砂糖」これらの砂糖は体にいいと言われてる砂糖で、うちでもきび砂糖を使っていますが、白い砂糖と味の違いを感じたことも無いし、料理をしていて「なんかちがうなあ…」と思ったことも無いので、いったい普通の砂糖とは何が違うのでしょうか？

ちょっと茶色いのは完全に精製されていないから！

砂糖の甘味ハッキリさせるために行う精製とは、不純物を取り除くことを目的に行っています。ですが、健康を意識するのであれば、栄養が完全に精製されていない少し茶色い砂糖がおすすめです。

中には少し茶色いのににもかかわらず完全に精製されているという分かりにくいヤツもいます。



三温糖（さんおんとう）

この砂糖はグラニュー糖や上白糖などを作るときに出た蜜を使って作るお砂糖で、ちょっと体に良さそうな色をしています。実は普通の砂糖と同じで完全に精製してあります。三温糖も茶色いことで完全に精製されていない砂糖と思われがちなので、ちゃんと成分表を見て確認してみましょう！

体質と好みに合わせて種類を選ぼう

栄養値も高く使いやすいのは「きび砂糖」です。黒砂糖の方が栄養は高いですが、ある程度のミネラルを残しながらクセや雑味を消した砂糖がきび砂糖です。

日本人が普段使い慣れている上白糖に代用しやすく、てんさい糖よりはカリウム・カルシウム・リンなどのミネラルが多く入っており、味にコクがあります。

ミネラルの多さで選ぶなら「黒糖」です。サトウキビのしぼり汁をそのまま煮詰めて砂糖にしたものが黒糖と言われる砂糖です。全く精製されていないので、ミネラルが大変豊富です。上白糖よりは味が濃く、独特な味がします。

100gあたりのカロリーもきび糖やてんさい糖よりは低く調味料というより栄養豊富な食べ物と見てもおかしくありません。

オリゴ糖が含まれている「てんさい糖」は砂糖大根やビートと呼ばれる野菜が原材料で、国内に出回っているてんさい糖のほとんどが北海道産の物です。名前に大根がついているのに実はほうれん草の仲間で、白い根っこの部分を粉碎し甘味成分を抽出しています。

ミネラル成分はきび糖やてんさい糖に比べて低いですが、オリゴ糖が含まれているのが大きな特徴です。

感想

今まで、何も考えず使っていたきび糖が、実は栄養が豊富だったことを知ってなんだか嬉しくなりました。それと、てんさい糖がほうれん草の仲間からできているのがびっくりで、色とか味とか全然違うのに…砂糖の世界って奥深いなと思いました。

今回は悪い油と良い油を調べてみようかな。実験もしたいです。

参考資料

HP Cosmopolitan 「栄養士が解説！砂糖が体に及ぼす7つの悪影響とは？」

HP アンファー体エイジング 「あなたは砂糖顔？ 肉食顔？ 生活習慣病は“顔”に出る！」

HP maybes 「【2021年】体にいい砂糖のおすすめ人気ランキング15選」

画像引用

HP カップ印マーケット 「三温糖 (1kg)」

HP いらすとや 「悪人のイラスト「黒いシルエット」」