

## 旬のたより

## ご注意!砂糖とり過ぎで免疫力低下②

## “砂糖中毒”にご用心

「砂糖の大量摂取は薬物乱用時と非常によく似た作用を脳に与える」という報告もあるように、白砂糖の多食は生活習慣病など健康を蝕んでいると言えます。

甘い物を多くとる人は、野菜不足、穀物不足をお菓子や肉、脂肪で補う傾向があり、“砂糖中毒”ともいえる悪循環に陥っています。

直接白砂糖で取らなくとも、糖類の入っている飲みもの、菓子類、加工品、出来合いの惣菜などに白砂糖が入っており、とくに子どもへの影響は計り知れません。

体調を崩さぬうちに白砂糖の過剰摂取を見直しましょう。

## ビタミン、ミネラルゼロの白砂糖

市販されている白砂糖は、化学薬品を使い精製を何回も繰り返して製品化されたもので、本来もっている栄養素であるビタミン、カルシウム、鉄、その他のミネラルをほとんど消失した炭水化物だけの塊といってしまうほどの欠点のある食品といえます。

日本人の主食と合わせて考えると、炭水化物が多いと、その代謝を円滑に行なうために必要なビタミンB1の必要量がふえるます。精白米を主食にすれば不足しがちなビタミンB1が白砂糖の摂取でいっそう拍車がかかり、B1不足状態になりやすくなるということです。

表② 上白糖、黒砂糖の栄養価比較(100g当たり)

食品名		上白糖	黒砂糖
酸・アルカリ性		酸性	アルカリ性
エネルギー	kcal	384	354
たんぱく質	g	0	1.7
カルシウム	mg	1	240
リン	mg	Tr	31
鉄	mg	Tr	4.7
ビタミンB1	mg	0	0.05
ビタミンB2	mg	0	0.07

Tr:含まれているが最少記録量に達していないことを示す。  
〔「五訂日本食品成分表」より〕

『カタログショッピング』6月より  
—新たな宅配事業はじめます—

- \* 選べる楽しさ、おうちでショッピング!!  
入会いただいた会員様宅へカタログ配布
- \* ご自宅、職場などご希望の場所へお届けします。  
入会方法—入会申込書へ必要事項をご記入下さい。
- \* カタログ内容一部紹介  
天草社オリジナル商品・無添加調味料・特別栽培野菜  
九州自然食品協会商品・こだわりパン・豆腐類・麺類  
無添加梅肉ポーク商品・うわさの島々餃子・無添加かまぼこ  
くらたけシモン商品・無農薬お茶・こだわりお菓子類他多数
- \* お届け  
ご注文1週間後のお届け予定
- \* 入会費 無料
- \* 宅配料 1回 100円  
(65歳以上・障害をお持ちの方・入会月無料)



## 薬でないけど常備役!!

ムシ菌を防ぐ・菌垢を除去する・口臭を防ぐ

## プレミアム (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

## (株)やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南町5-9-3