



WHOが糖分摂取量の新ガイドライン案を公開

砂糖は1日小さじ6杯まで 炭酸ジュースは1缶でアウト

世界保健機関（WHO）は3月5日、1日あたりの糖分摂取量は小さじ6杯程度（25g）までにすべきだとする新しいガイドライン案を公開した。肥満や、むし歯などを減らす目的で作られた。

WHOはこのガイドラインで、1日の糖分摂取量を多くても総エネルギー摂取量の10%未満であるべきだとしており、さらに、5%未満ならより効果的だとしている。これは、砂糖約25g（小さじ6杯程度）に相当するという。



WHOは一見お菓子などには見えない加工食品にも、隠された糖分が含まれていると警告している。例えばケチャップ小さじ1杯には約4gの糖分が、炭酸ジュース1缶には40gの糖分が含まれているとしている。1缶で指針値を超える計算だ。

この案について、WHOは一般の人々から意見を募集している。集まった意見を見た上で、正式決定する見通しだ。

WHOのディレクター、フランチェスコ・ブランカ氏は、「砂糖生産メーカーなどから圧力があるかも知れないが、それに対応する準備はしっかりある」と述べている。

なお、農畜産業振興機構によると、日本人が摂取する糖分は、1日あたり平均約50gだという。

(The Huffington Post)

このWHO新指針案のニュースが、和菓子が好きな方やスイーツは別腹と考えている方々には、ショックであったであろうと想像に難くない、

そこで、

Q：日本政府の糖類摂取量の基準はありますか？

A： 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課 回答

日本人の食事摂取基準(2010年度)を策定しているものの、糖類摂取量基準は策定していません。

A： 文部科学省 回答

2015年度中に食品成分表に糖分含有量の記載を始める。当面、500～600品目で、基礎的食品と炭水化物が多い食品の糖分含有量を記載する。これらの食品の糖分含有量がわかれば、使用した加工食品も糖分含有量が計算できることとなります。

そこで、

厚生労働省の日本人の食事摂取基準で炭水化物としての記載をさっそく見てみると、

「2-1. 基本的な考え方」

炭水化物の栄養学的な主な役割は、脳、神経組織、赤血球、腎尿細管、精巣、酸素不足の骨格筋等通常はぶどう糖しかエネルギー源として利用できない組織にぶどう糖を供給することである。脳は体重の2%程度の重量であるが、その個体の基礎代謝量の約20%を消費すると考えられている。仮に基礎代謝量を1,500 kcal/日とすれば、脳のエネルギー消費量は300 kcal/日になり、ぶどう糖75 g/日に相当する。上記のように脳以外の組織もぶどう糖をエネルギー源として利用することから、ぶどう糖の必要量は少なくとも100 g/日と推定され、すなわち、**消化性炭水化物の最低必要量はおよそ100 g/日と推定される。**しかし、これは真に必要な最低量を意味するものではない。**肝臓は必要に応じて、筋肉から放出された乳酸やアミノ酸、脂肪組織から放出されたグリセロールを利用して糖新生を行い、血中にぶどう糖を供給するからである。**

さてさて、ここからが私たちが独自に考えを巡らせる時ですが、WHOのガイドライン案だけが独り歩きをすると必要以上に糖分摂取を控える風潮が出てしまう恐れがあります。

白米ご飯1膳（150g）に含まれる**糖類は約55g**と言うことですから、「だからご飯を食べないんだ」となる恐れもありますよね。

私たちは、糖類を何から摂るかということも重要です。

まず厚生省は、今後、炭水化物の項目を具体的な「糖類」、「糖質」などとわかり易い言葉で分類、解説して頂きたいと感じます。

「糖類」、「糖質」いろいろ呼び方がありますが、私たちも、まずは文字としてもきちんと知っておく必要があるようです。例えば、街で目にする「糖分控えめ」「無糖」「微糖」等々（**駄洒落じゃあない**）の名称にはすべて表記上の規定があるのだそうです。例えば、「**糖質とは**、糖アルコールや人工甘味料など糖分すべてに当てはまります」「糖質0＝食品100g当たり（飲料100ml当たり）、0.5g以下なら「糖質0」と表記してもOKなんです（´▽`）」**「糖類とは**、ブドウ糖、果糖、乳糖、麦芽糖、ショ糖などにあたる単糖類、二糖類のこと。」**「糖類ゼロ」と書かれていても、上記以外の糖質が入っている可能性があります！」**

「糖類に入らない甘味料とは？」

- ・多糖類（オリゴ糖、でんぷん）
- ・糖アルコール類（キシリトール、マルチトール）
- ・高甘味度甘味料（スクラロース、アセスルファムK）

私たちのスタンスは、「食育」としては、糖分は重要です。が、糖分の取り過ぎには注意しましょう。ですよね、数値目標のような物を言うことは知識ありません。

しかし、清涼飲料水を絶えず飲む人はむし歯が多くなることは知られています。

糖分を取った後は口をゆすいだり、歯みがきをすることは大切です。

少なくとも私たちはそのように教えてきました。

学校歯科医と糖分はむし歯の関係と言うわけです。

（この掲載コラムを見て委員の皆さまに「つぶやいて」いただきました。）

バーチャル座談会（第1回）



関尚子）砂糖に関する件ですが、1歳半や3歳半健診ですでにカリエスが見つかるケースにやはり砂糖の取りすぎ及び仕上げ磨きが行われていないことがほとんどだと思います。

言い訳として「主人がコーラを買ってきて良く飲むんです」や「夜すぐに寝てしまっ磨けなかった」などがありますが

私は「両手で数えられる年齢（つまり10歳）までのむし歯は100%と言ってもいいくらい親の責任ですよ」と言っています。

「朝起きたらおはよう、食べる前には頂きますなどできるのだからそれと同じじゃないですか？」

「きつい言い方するかもしれないけど、子供のむし歯は親の怠慢以外ないんちがうかな？」

「なってしまったむし歯は歯医者しか治せないけど、連れてこれるのは保護者しかいないから頑張って連れてきてね」といいます。すいません、脱線してますね…

寺下）私は脱線していると思いません。

「食育」そのものが歯科医から見てもピントがずれていると思われていますから、われわれの得意な方向に持って来て話すことは大事だと思います。

私が学生のころ岐阜歯科大学（現朝日大学）小児歯科で毎日コーラを大量に飲む子供のランパントカリエス（rampant caries）※の症例を『コーラう蝕』と命名して学会報告された、これも見方を変えれば、いわゆる児童虐待にあたる可能性もあるのと違うかと、今思っています。

※ランパントカリエス（rampant caries）；一度にかなり進行したむし歯が多数の歯にみられるもので、汎発性（はんぱつせい）う蝕（しょく）ともいいます。早い時期に歯髄（しずい）がおかされやすい特徴があります。多数の歯の歯ぐきの境の部分が同時に褐色に変色し、歯がとけてやわらかくなります。以前は、このように多くの歯におよぶむし歯をもつ子どもが多数みられましたが、最近ではほとんどみかけなくなっています。



山本和子 砂糖は美味しく、甘く私達を幸せ！な気持ちに包んでくれますよね？

又、私達が生きて行く上でも必要不可欠な物です。しかし、綺麗な物にはトゲがあると言われる様に、砂糖もトゲがある様に思います。

取り過ぎると、急に低血糖に成ったり、不足すると、又低血糖に成ったりもします。癌細胞は、糖質を栄養源として成長しますし、歯に於いてもカリエスリスクの高い方には、カリエスのコントロールがし難いですよね。

個々の砂糖摂取量はマチマチで、身体維持に必要と感じている摂取量も個々に、違いますよね。砂糖の取り過ぎによく言われている、アレルギーや、糖尿病、、、沢山出てきますが止められない砂糖摂取、脳細胞が消費する糖は、比較的多いです、頭を使って勉強するなどの作業には結構糖質消費量が多いですよ。

砂糖摂取量、必要悪ですか？

砂糖摂取量の多い事に比例して、我が家では野菜大好き、肉系大好き、魚系大好き、何でも大好きな家庭です。

家族構成も圧倒的に女性が多く、砂糖は、白糖は使用せず三温糖、黒糖、さとうきびのお砂糖、などなどお料理に使用しております。ミリンも使用しますが、合成的な物が気になるので控える時も。塩は一日7g、砂糖は??

妊婦さんは、胎児の為に我が子が胎内で良い環境の元に育てて欲しい母性が働き、塩や砂糖、害成る物迄、我慢調整管理をしますよね、しかし、自分だけになるとナカナカ分かっていても管理しがたいです。目標は、最小限から、砂糖摂取量のコントロールをやっていかないとイケないです。

そして、砂糖摂取後のケアも忘れずに歯のブラッシング、一度に砂糖摂取をしない、食べる順番を変える、野菜から摂取して糖質はその後みたいな、食べ方の工夫をします。甘く感じるように、少しの塩を加えるなどやれる事は、やってみようです。

松本仁 (東京都学歯さんが発行した「味覚とおいしさの科学」から抜粋資料を提供)

④味覚と調味物質 a. 甘味 — 甘味は基本味の中でも、最もなじみの深い味であり、低濃度から高濃度まで幅広い範囲で好ましいとされます。

食物中の濃度の一例を表4に示しました。甘味にはエネルギー源としての糖類からのシグナルで、例えば、疲れた時に甘いものが欲しくなる、という経験は即ちエネルギー不足の認知につながるものです。

表4 食物中のスクロース濃度⁹⁾

食物	スクロース濃度
煮物	0~10
飲み物	0~10
アイスクリーム	10~20
ゼリー・プディング	10~20
煮豆・餡類	30~50
ジャム	40~60
キャラメル	70~80
水砂糖	100

甘味料のうち糖類は温度により甘味度の感じ方が異なります。(下図)

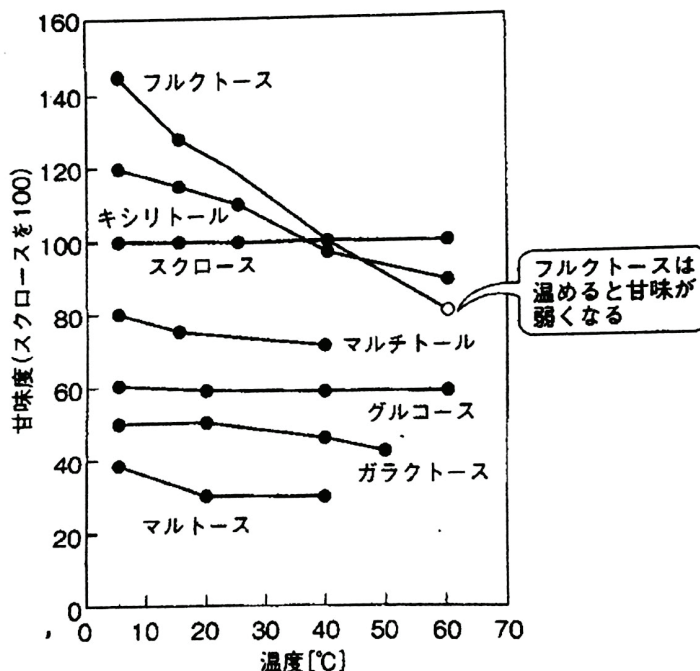


図3 温度による甘味度の変化¹²⁾

表5 各種甘味料の甘味度と特徴¹⁰⁾

	甘味料	甘味度 (スクロールの甘 味度を1とする)	特 徴
糖 質 甘 味 料	ショ糖 (スクロース)	1	安定した甘味
	ブドウ糖 (グルコース)	0.6~0.7	清涼感のある甘味
	果糖 (フルクトース)	1.2~1.7	果物に含まれる
	乳糖 (ラクトース)	0.2~0.3	乳に含まれる
	麦芽糖 (マルトース)	0.4	でんぷんをβ-アミラーゼで分解して生成
	トレハロース	0.3~0.4	非還元性
	異性化液糖	1~1.2	ブドウ糖と果糖の液状糖
	フルクトオリゴ糖	0.6	むし歯になりにくい、低エネルギー、整腸作用
	ガラクトオリゴ糖	0.7	むし歯になりにくい、低エネルギー、整腸作用
	グルコオリゴ糖	0.5~0.6	むし歯になりにくい
	マルチトール	0.8	むし歯になりにくい、低エネルギー
	ソルビトール	0.6~0.7	むし歯になりにくい、低エネルギー
	エリスリトール	0.8	むし歯になりにくい、低エネルギー
	キシリトール	0.6	むし歯になりにくい、低エネルギー
ラクチトール	0.4	低エネルギー	
非 糖 質 甘 味 料	ステビオサイド	100~300	ステビアの葉から抽出
	グリチルリチン	250	甘草の根から抽出
	アスパルテム	200	ペプチド (アスパラギン酸とフェニルアラニン)
	サッカリン	500	化学合成品

寺下) なかなか興味深いです。学校歯科医会から発行されていることに意義を覚えます。ただ上記の
> 「糖類は温度により甘味度の感じ方」・・・の表部分では糖質とするのが正しいようですね。
図表が微妙に歪んでいるのは、私のiPhoneで転写しました。レベル低〜でゴメン。

岩本圭司) 最近、デイリーアルコールをやめました。自分でもびっくりするくらい平気です。よく眠れますし、何といっても朝が爽快です。胃腸が整っている感じがとてもうれしいです。ところが、今まで見向きもしなかったスイーツがとても楽しみになってしまっています。夕食後のひとかけらの甘いものが、幸せな気分させてくれます。大人にとっての糖分は何も砂糖だけではないと思います。アルコール飲料はかなりの糖分摂取になると思います。子供さんの場合、澱粉も然りであると思います。自身の食生活、嗜好品について鑑みトータルな栄養バランス感覚が大切ではないでしょうか？

関) 私は基本デイリーアルコールはしません(笑)
次の日の朝がきちんと起きることができるか心配だからです(笑)
甘いものも特には好まないのが食後のスイーツは準備するのは正直面倒くさいものがあります

子どもは20時ころになると(我が家の夕食は18時から)お風呂上がりに食べてますね

息子は塾から帰ってくるのが遅いのでその時は果物をスタンバイしますが寝る前にそんなに食べていけるのか?と思うくらいですが食べ盛り、と思うようにしてます

スイーツなどは心の休憩時間で食事をきちんととってればさほど目くじらをたてなくてもいいのかなあと思います

寺下) 食後のデザートについては、子供の頃習慣がなかったのです。甘いものは好きでしたが、父が買ってくるのは和菓子でしたね。クリスマスもしない家でした。うちの宗教ではないというのが父の言い訳でした。ですから、ケーキの食べるタイミングがわからない子でした。憧れたですねケーキに。

あれ、;^_^A

編集人メモ

バーチャル座談会を企画しました。もっとも実際に顔を合わせて座談をしていませんので自分の意見をどのように判断されているか、また最初の趣旨に合った答えなのかご本人にはわかりません。今回参加していただいた勇氣あるメンバーに拍手を送りたいと思います。

ありがとうございます。テーマを変えてまた行きたいと思います。(Tera)