

【校長室便り】

No.23

H30年9月13日(木) 土佐町小中学校 谷内宣夫



白砂糖の恐怖

＝カルシウム不足が非行と病気を起こす＝

小学6年生が「食育の授業」でジュースに含まれる『砂糖』の量とその影響について学びました。そこでもっと深く知ってもらうために以下の研究結果が掲載されている文章を紹介します。

—略—

白砂糖は、それが消化吸収される過程で、体内のカルシウムをどんどん失わせてしまう作用があることが証明されています。例えば、ジュース(スポーツ飲料も含む)1本の中には、白砂糖が20～30gも含まれていますが、それを1本飲んだ場合に身体から失われるカルシウムを補うためには、何をどのくらい食べればよいのでしょうか？



ジュース250mlに対して、牛乳なら700ml・メザシなら18尾もとらなければなりません。が、現実にはそんなに一度にとることはできません。それならば、カルシウムが失われないような食生活をするしかありません。



糖分の過剰摂取が、骨折・虫歯の多発を招いているのです。また、砂糖は身体に影響すると同時に心にも影響を及ぼしています。非行少年の清涼飲料(ジュース)の摂取状況を調べてみると、普通の子どもでも1日2～3本(250ml)は飲んでいますが、6本以上飲んでいる子は全員非行児です。中には1日平均20本も飲んでいる子がいますが、こういう子は1日400～500gもの砂糖をとっていることになり、これではおかしくならないわけがないでしょう。これは砂糖そのものの害もちろんですが、ジュースでお腹がいっぱいになってしまっ、他の物が食べられなくなり、非常にアンバランスな食生活になった結果が非行に結びついているとも考えられます。

「小児科医からのアドバイス」真弓定夫(自然流育児のすすめ)より引用

私は、実際に約20年前、ある少年院に入っている子どもたちに、少年院に入る前「食生活はどのようなものであったか？」「ジュース類を1日にどれくらい飲んでたか？」という調査をしたところ、ジュース類を最も少ない子どもで5本、最も

多い子どもが25本飲んでいました。当然、ジュース類を飲んでいるときには、スナック菓子を多量に食べていたし、三食(朝・昼・晩)きちんと規則正しく取っていた子どもは一人もいませんでした。

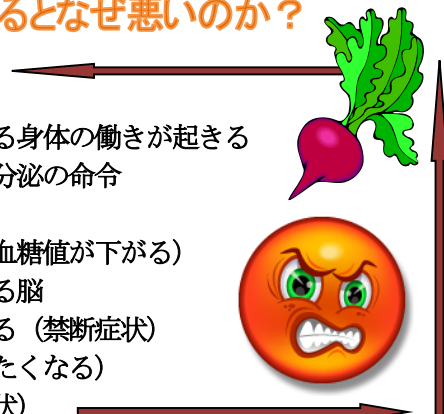


食生活が乱れた子が全て非行に走る、ということは言えませんが、非行少年といわれる子どものほとんどは食生活が乱れており、ジュースを多量に摂取しているということは紛れもない事実です。また、学校で学習に向き合うことが難しくなり(しんどいことを我慢できない・無気力・集中力の欠如等)低学力の原因となるのです。食生活の乱れ・ジュースの

飲みすぎは、非行・低学力への第一歩といえます！

ジュースを飲みすぎるとなぜ悪いのか？

- ジュースを飲む
- 急激な血糖値の上昇
- 血糖値を下げようとする身体の働きが起きる
- 脳からインシュリンの分泌の命令
- 血糖値の急激な低下
(ジュースを飲む前より血糖値が下がる)
- 血糖値を上げようとする脳
- ジュースを飲みたくなる(禁断症状)
(約1～2時間後に飲みたくなる)
- 飲んでしまう(中毒症状)



このような心身にとって悪いサイクル(悪循環)が続くようになり、慢性的な低血糖状態に陥る。ジュース中毒になっていくのです。

- 低血糖の症状
- ・エネルギー不足・無気力・あくび・眠気・体温の低下・疲れやすい・イライラ・頭痛・腹痛・精神的混乱・うつ・不眠・衝動的な言動・落ち込みやすい 等悪いことばかりです。



砂糖を多量に摂取するとなぜ悪い

- | | |
|----------------------------|---------------|
| ①体内のカルシウムを奪う。 | ②体内のビタミン類を奪う。 |
| ③低血糖状態に陥る。 | ④肝臓を悪くする。 |
| ⑤胃腸病・循環器系への悪影響。 | ⑥皮膚病と関係。 |
| ⑦エネルギー過剰摂取によるイライラ(興奮しやすい)。 | |
| ⑧たんぱく質の栄養価を低下させる。 | |
| ⑨肥満傾向になる。 | ⑩糖尿病 |



以上白砂糖とジュースのことを書きましたが、本校にもこのような負のサイクルを持った児童・生徒がいると思います。保護者の皆さん、毎日忙しくご苦労されている中で、子どもに好き嫌いさせずバランスの取れたメニューを考え作るというのは大変だと思いますが子どものためと考え頑張ってください。児童・生徒の皆さんは好き嫌いなく、出されたものはきちんと食べるという習慣を身に付けましょう。ジュースにも気を付けてください。

ビタミン愛(1)のいっぱい詰まった食事をお願いします！