

## 砂糖も嗜好品

前にこのコラムで牛乳が嗜好品だと書きましたが、どこの家庭にもある砂糖、これもまた嗜好品なんです。

砂糖はお菓子に使われていたり、コーヒーに入れて飲んだりするもの—くらいに思っていたら認識不足。缶コーヒーや缶ジュースに入っていることはご存知でしょうが、これが一本あたり二—グラムも入っているんです。スティックシュ

徐々に体が蝕まれてしまいます。

脳軟化症（脳梗塞）も砂糖の取り過ぎが原因で引き起こされると言われています。

また、ある調査では、エイズに感染して発症する人としらない人について、砂糖に関する興味深いデータが得られています。砂糖をよく摂取している人は、一〇〇パーセント発症しているというのです。砂糖にはウイルスの餌になる側面もあるようです。風邪のとき砂糖を取りすぎると、ウイルスが培養されてインフルエンザになるとも言われます。

## 食の本懐<sup>®</sup>



ハタさんの  
ガ—七本分です。煙草やビールなど意外なものにも使われているんですから、ちょっと驚かされます。

具体的に何が良くないかという点、これは砂糖を食物の陰陽に分けた場合、陰の部類に入ることに関係があります。陰の食物には、「溶かす」「拡散する」といった働きがあるんです。どのような作用かという点、例えば、採取した血液に六パーセントの砂糖水を一滴入れただけで、パツと色が変わる。血液が破壊されるからです。知らず知らず過剰摂取していたら、

私たちの人間の砂糖の処理能力は、一日あたり大人で五〇グラム、子どもはその半分の一五グラム。缶コーヒーなどは一日に何本も飲むものじゃないことが分かるでしょう。

読者の皆さん、砂糖が嗜好品であることを忘れて下さない。砂糖が意外なものに含まれていることを踏まえ、取り過ぎに十分注意して欲しいと思います。

秦善尚（はた・よしとか）

昭和31年、福岡県福津市生まれ。幼稚園・保育園の仕出し弁当やオフィス弁当などを宅配する有限会社レモンの社長。「健康」にこだわり、日本古来の食に対する知恵を弁当に生かそうと、日夜努力を続けている。

ホームページ <http://www.limon-zen.com/>