現代日本人は「糖質ジャンキー」１

「そんなことを言ったって、糖をとらなくては頭が働かない」こんなふうに考えた人も多いと思います。たしかに、よく「脳はブドウ糖しか栄養にできない」といいます。そう考えると、あたかも糖質だけが脳の栄養源であるかのように思えて、つねに糖質を、しかもふんだんに補給し続けなければならないと思ってしまうでしょう。しかし、極端なことを言えば糖質なんてなくても脳は働きます。私たちの体には、糖質を使わずにエネルギーを作り出す機能が、もともと備わっているからです。  
　  
その機能は、二つあります。一つは、「糖新生」という機能。これは、乳酸菌、アミノ酸、グリセロールからブドウ糖が作られる――文字どおり「糖を新しく生む」という機能で、肝臓が担っています。乳酸は糖質から、アミノ酸はたんぱく質から、グリセロールは中性脂肪から生まれる物質です。つまり、最終的に作り出されるのはブドウ糖ですが、脂質もたんぱく質も材料になっている。糖質だけが脳の栄養源というわけではないのです。  
　  
もう一つは、肝臓が中性脂肪を脂肪酸に分解し、さらにケトン体という物質にまで分解するという機能です。最後に作られるケトン体が、エネルギー源となります。この機能に至っては、材料は脂質ですし、生み出されるエネルギー源はブドウ糖ですらありません。でも脳は、このケトン体もエネルギー源として利用することができます。「脳はブドウ糖しか栄養にできない」というのも、じつは大間違いなのです。糖質などほとんど補給しなくても、脳は働きます。