砂糖の消費量

皆さんは普段どれだけの砂糖を摂っていますか。砂糖や異性化糖などの糖類は、人間にとって全く必要が無いばかりか、過剰摂取でむし歯やガン、心臓病なども引き起こす非常に危険な物質です。しかも依存性も強力であり、アメリカでは砂糖の依存性はコカインと同等といわれています。まさに百害あって一利なしとは砂糖のためにあるような言葉です。

このように危険な物質である砂糖は世の中から無くなってしまえば良いのですが、残念ながら現代社会に最も蔓延している物質でもあります。どのくらい砂糖が蔓延しているかをみていきましょう。

まずは砂糖の原料であるサトウキビですが、実はサトウキビは世界で最も生産されている農作物なのです。2002年のデータによると、サトウキビの年間生産量は12億9000万トンでダントツの一位です。そして二位がトウモロコシで6億トン、三位が小麦で5億7000万トンですから、二位と三位を合わせたのとほぼ同じ量が生産されていることになります。サトウキビは主に砂糖を作るために作られていますから、毎年膨大な量の砂糖が生産されているのです。しかも、砂糖の生産量のうち、サトウキビから作られる分は約70%であり、30%は甜菜（ビート）から作られていますから、さらに大量の砂糖が毎年生産されているわけです。そして砂糖自体は年に1.4~1.5億トンほど生産されているようです。

また近年生産量を急速に伸ばしている異性化糖はトウモロコシを原料に作られています。これが近年小麦の生産量をトウモロコシが上回っている主な理由となっています。こうして作られた砂糖や異性化糖などは当然日本にも大量に輸入され、消費されています。

日本人は平均していったいどれだけの砂糖や異性化糖などを消費しているのでしょうか。2010年では一人あたりの砂糖の年間消費量は16.4kgですから、1日当たり約45gとなります。さらに異性化糖や加糖調製品も加えると、1日の糖類の消費量は約68gとなります。これは結構な量なんです。こんなにたくさんの糖類を日本人は毎日摂り続けているのです。

ちなみに砂糖は1日にどれくらいまでなら摂っても良いのでしょうか。もちろん全く摂らないに越したことはありませんが、日本では成人で20g以下にするべきとされているようです（子どもと老人は15g以下）。米国では2009年にAHA（American Heart Association：米国心臓協会）が男性150 kcal以下、女性100 kcal以下という基準値を発表しています。砂糖のカロリーは約3.5 kcal/gなので、男性は砂糖42 g以下、女性は28 g以下に相当します。アメリカ人に比べ日本人は体格が小さく、体表面積で約83%ですから、これで上記の値を補正すると、男性35g以下、女性23g以下となります。

どうです、皆さんは砂糖を摂りすぎてはいませんか。ちなみに100%のフルーツジュースで100mlあたり14gの糖質を含みますので、250mlのジュースを飲んだとして35gの糖類を摂取することになります。コーラ１缶350mlだと34.1gの糖類が入っています。皆さんが思っている以上に、砂糖や異性化糖を摂っているものなのです。そしてこれゆえに日本人の95%にむし歯があり、ガンで年に34万4000人、心臓病で年に18万人もの人が死んでいるわけですね。

これほど疾病利権に貢献している砂糖の実態の一端がお分かりいただけたでしょうか。（もじゃもじゃより）