[**砂糖を止めるには**](http://ameblo.jp/elm-dental/entry-11570521354.html)

2013年07月11日   
テーマ：[予防歯科](http://ameblo.jp/elm-dental/theme-10077755743.html)

砂糖が万病のもとで、まあ難しいことは置いておいても、実際に止めるにはどうしたらいいか。  
そんなことを今日は考えてみました。  
  
まず、大切なことは砂糖など世の中には全く必要が無いものだと強く意識すること。  
家の中にある砂糖はもちろん全部捨てる。  
買い置きのお菓子類も全部捨てる。  
冷蔵庫のジュースやアイスなども全部捨てる。  
今あるのが無くなってから新しいのは買わない、とか言ってる時点でダメでしょう。  
  
部屋中に「砂糖は麻薬」とか、「砂糖は人間をダメにする」とか、「砂糖止めますか、人間止めますか」とか書いた紙をたくさん貼るのもひとつの手ですね。  
麻薬だという認識をしっかりと持ちましょう。  
  
僕的に効果的だと思うのが、テレビを視ないこと。  
CMには甘いお菓子やジュース、ハーゲンダッツのアイスクリームなど、魅力的な商品にあふれています。  
それらが知らないうちに頭に刷り込まれ、サブリミナル効果のように本能的に甘い物が欲しくなってしまうのです。  
テレビは20世紀最大の洗脳装置である、と誰かが言っていましたが、正に言い得て妙ですね。  
  
そして、テレビを視る代わりに本を読むことをお勧めします。  
最近では砂糖の害や世の中の裏側を教えてくれる本がたくさんありますから、そういう本を読んで勉強するのも良いでしょう。  
どんな本を読んだら良いかって？  
そりゃ、僕のお勧めする本から読むのが良いでしょう。  
過去の「今日のお勧め図書」を調べてみてね。  
  
口がさびしい時は、ナッツ類やチーズ、小魚やスルメなどを食べると良いでしょう。  
甘い物でなければ我慢しなくても良いです。  
でも、ポテトチップスの様な糖質×植物油のような、体に悪いものは摂るべきではありませんが。  
  
甘い物を断つときは、タバコやドラッグを断つくらいの気持ちで取り組みましょう。  
僕の経験では、2か月を過ぎればもう甘い物を欲しいと感じなくなりますよ。  
ではあなたもさっそく今日から…、グッドラック！！