[NG食品としての「糖」](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=885096314917308&set=a.171097882983825.40151.100002508448098&type=1)



[**北川 高嗣**](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=885096314917308&set=a.171097882983825.40151.100002508448098&type=1&fref=nf)

見落としがちな、NG食品としての「糖」と、  
栄養管理士が絶対に飲まない飲料の四天王。

ファーストフード、コンビニ弁当なのどの  
NGフーズが定着する中で、見逃されているのが、  
糖の摂取。

過剰な糖は、結果『AGEs：advanced glycation end products：終末糖化合物』となって、身体に集積され、障害を起こす。  
（その初期症状が、シミ、シワ、たるみの類）

その糖の主役が、ご飯、パン、麺類ということで、  
控える人が多い。

その盲点になっているのが、栄養管理士が絶対に飲まない飲料の四天王。

これが、おそらく気をつけている人が、見逃してしまう盲点の代表選手となっている。そうなると、せっかくの苦労が水の泡、となる可能性が高い。

その四天王の筆頭が、トクホ飲料なので、さらに驚くことになる。  
これ、糖との相対的摂取量がポイント。

管理栄養士が絶対飲まないNGドリンクの四天王：（概略）

■1：トクホ飲料  
体に良い成分が入っていても、絶対的な砂糖の量が多いと脂肪などの吸収を抑える以前に、糖分の摂りすぎになるケースが多々ある。

■2：100%ジュース  
果物に含まれる糖分は“果糖（フルクトース）。果物から摂る場合は繊維やビタミン・ミネラル、酵素なども一緒に摂れるので吸収が穏やか。ジュースという形だと繊維がないため糖分がすぐにカラダに吸収されてしまう。これも盲点。

■3：スポーツドリンク  
ポカリスエットやアクエリアス、原材料を観てみると表示の一番始めは、“砂糖・高果糖液糖・果糖”が入っており、摂取過多となる。（これはよく知られている）

■4：カロリーオフ、カロリーゼロ飲料  
人工甘味料が含まれており、砂糖を摂ったときと同じように血糖値が上がり、脂肪を溜め込むホルモンが分泌され、また甘いものが欲しくなってしまう。

結局、四天王、全て糖。甘いもん、いかんのか？  
いかん。AGEを体に溜め込んでしまい健康障害を生み出してしまう。

「  
「糖は栄養」という考えから、糖による毒性は長く見過ごされてきました。

しかし、それによる弊害は確実に増加しており「糖尿病」「肥満」「高脂血症」「動脈硬化」などは増加の一途をたどっています。

糖による組織障害の主役は、我々の身体を構成する「タンパク質」です。  
皮膚、髪、爪  
血管  
筋肉  
骨  
各種臓器  
はそのほとんどが「タンパク質」で作られています。

タンパク質は「アミノ酸の集合体」です。  
遺伝子という「アミノ酸配列の設計図」を持っており、その設計図に沿って細胞はアミノ酸を結合させ、多種のタンパク質を作り出します。

アミノ酸の結合順によって、タンパク質の「質」が全く違ったものになるのは凄い機能です。その結合を邪魔するのが「糖」です。アミノ酸とアミノ酸が結合する際、そのすき間に「糖：グルコース」が入り込むと、設計図とは違ったタンパク質が出来上がってしまいます。

そのタンパク質で作られた「タンパク質もどき」は本来の機能を持ち合わせないどころか、酵素による破壊もされず、徐々に身体に蓄積してゆきます。その蓄積した「タンパク質もどき」が『AGEs：advanced glycation end products：終末糖化合物』なのです。この物質は実にやっかいな代物です。

【結局何がどう悪いのか？】

この「除去できないタンパク質もどきAGE」は

・組織と細胞を劣化させる  
・活性酸素を生み出し酸化劣化させる  
・固く変性する

という特徴があるため

・皮膚：しみ、しわ、たるみなど（コラーゲン、エラスチンの変性劣化）  
・血管：血管壁の変性劣化による硬化（動脈硬化など）  
・神経：神経タンパクの変性劣化による伝達障害（糖尿病性神経症など）

といった症状を起こします。（これは糖尿病合併症に合致）  
」

Fully Shared from Naoki Tsuji:  
Sources:  
[https://www.facebook.com/notes/辻-直樹/糖で身体が劣化する-糖化劣化とages最終産物/301233003299963](https://www.facebook.com/notes/%E8%BE%BB-%E7%9B%B4%E6%A8%B9/%E7%B3%96%E3%81%A7%E8%BA%AB%E4%BD%93%E3%81%8C%E5%8A%A3%E5%8C%96%E3%81%99%E3%82%8B-%E7%B3%96%E5%8C%96%E5%8A%A3%E5%8C%96%E3%81%A8ages%E6%9C%80%E7%B5%82%E7%94%A3%E7%89%A9/301233003299963)

管理栄養士が絶対飲まないNGドリンクの四天王：  
[http://news.ameba.jp/20140128-240/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fnews.ameba.jp%2F20140128-240%2F&h=5AQEZsY5M&enc=AZNzxs8dQS447nW3wtX2wLFPki3-DtyMKB2ZpANro1yPAqrWn6Jbf2Eadpm6Tm94WBTORJ-NF5YtVGzHDW0fUZsgwdj722inAuYL-WKp-at6jzWH7qu-Z2uQkv0n-1WDvGHNprK8kc8H-xTSUqusZ32Ho-EFHQP_DF4JmG1R2hi__gouAWquRzjO1HJBKGDz6ZnRCFiRGpHBIz1W6L_RBYXt&s=1)  
「   
■1：トクホ飲料  
管理栄養士の高橋さんが、一番に警鐘を鳴らすのが“トクホ飲料”です。「特定保健用食品（トクホ）を飲んでいれば痩せる」「健康的だから少し高くてもいい」と思っている方も多いと思いますが、これはとんでもない落とし穴だそう。  
トクホと名のつくドリンクが増えてきた中で、一番分かりやすい例として、トクホのコーラがあります。なぜ、コーラなのにトクホと謳えるのかというと、難消化デキストリンという成分に脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるという機能があるため、これを使用したコーラが「脂肪の吸収を抑える」と謳って、トクホになっている訳です。  
これを、「コーラを飲んだら脂肪吸収が抑えられる？」と思わせるところが罠なのですが、冷静に考えればおかしいことに気がつくはずです。これらの成分が入っていることは事実ですが、絶対的な砂糖の量が多いため、トクホコーラを飲んで脂肪吸収を抑える以前に、糖分の摂りすぎになることは明らかなのです。

■2：100%ジュース  
「100%のジュースには、砂糖や添加物の表示がないのでさほど悪くないのでは？」と思われがちですが、高橋さんによるとこれもNGドリンクとのこと。  
果物に含まれる糖分は“果糖（フルクトース）”と言うのですが、実は砂糖よりも早くカラダに吸収されます。果物から摂る場合は繊維やビタミン・ミネラル、酵素なども一緒に摂れるので吸収を穏やかにしてくれますが、これをジュースという形で摂ると、繊維がないため糖分がすぐにカラダに吸収されてしまいます。  
しかも、一杯のジュースには固形の状態では食べきれない量の果物が使われているので、糖分の量も多くなります。これは、添加物うんぬんの話では無く、ジュースによる糖分の摂り過ぎや、血糖値の急上昇が問題という訳です。絞り立てのフレッシュジュースは美味しいですが、ビタミン・ミネラルなどの補給源ではなく、あくまで嗜好品として楽しむ程度がオススメです。

■3：スポーツドリンク  
ポカリスエットやアクエリアス、最近はゼロカロリーも出ていますが、これらの原材料を観てみると表示の一番始めは、“砂糖・高果糖液糖・果糖”となっています。つまり、どのドリンクにも一番多く含まれるのは“砂糖”なんです。  
もちろん、運動中に必要とされるミネラルやアミノ酸が含まれているのは事実ですが、その量は微量ですし、それ以上に砂糖を余計に摂ってしまう恐れがあります。運動しているのに全然痩せないという方は、普段からスポーツドリンクを飲んでいて、知らず知らずのうちに糖分を摂りすぎているのかも知れません。

■4：カロリーオフ、カロリーゼロ飲料  
カロリーオフやゼロと謳っている商品には、砂糖の代わりに人工甘味料が大量に使われています。これらは、砂糖の何百倍もの甘さをもっているため確かにカロリーは抑えられますが、カロリー表示の決まりで5kcal以下であれば0kcalと表示していいので、実際はカロリーがあります。  
また、それ以上に怖いのは、“人工甘味料は体重を増加させる傾向がある”ということです。カロリーがなくても、カラダは甘いものを摂ったと勘違いをしてしまい、砂糖を摂ったときと同じように血糖値が上がり、脂肪を溜め込むホルモンが分泌され、血糖値が下がるとまた甘いものが欲しくなります。この繰り返しで、肥満になる訳です。  
カロリーゼロの飲み物が、飲めば飲むほどもっと欲しくなる感覚があるのには、ちゃんとした理由があったのですね。これも他のドリンクと同様、よかれと思って飲んでいた方は控えることをおススメします。

いかがでしたか？　今回は管理栄養士が絶対飲まない！NGドリンクをお伝えしました。意外な落とし穴や、カラクリを知ると、コンビニや自動販売機で手にするドリンクも変わってくるのではないでしょうか？  
」

若干の整理：  
Class SLIR: DNAの構造（Blue Print）を破壊する⇨放射能、GMO。  
原因特定できない理由。活性酸素（間接）作用で他の要因と混ざる。  
（ただし放射能は、体内の水と反応しヒドロキシルラジカルを発生）  
活性酸素は、細胞膜とDNAを破壊する。⇨免疫力を根こそぎやられるSLIR。  
（これは、チェルノブイリでしか経験がない。チェルノブイリを無視する研究者、医師、学者(典型的には、ムラIAEA,ICRP,UNCCEAR,放医研、放影研、福島県立医大)はこれに関し、無知蒙昧である。）

Class AGE: DNAの構造自体を破壊するわけではない⇨糖の過剰摂取。  
DNAの設計図によって構成されるたんぱく質の編成時に変性劣化をおこすAGE。  
・コラーゲンの破壊（シミ、シワ、たるみの類が初期症状）  
・血管壁の変性劣化、神経タンパクの変性劣化という構造変化を引き起こす。

【写真】糖化のプロセス➡️AGE➡️健康障害