砂糖を止める　　　内海 聡　　[2014年5月1日](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/619970188086738) ·

砂糖は危険、でも砂糖は強力な依存性がある、だからなかなか止められない。そんな声をよく聞きます。そこを止めてこそ、真の健康への第一歩となるのですが、逆にそこでつまずいていると先に進めません。甘い物を摂り続けて、他の食べ物や健康食品、サプリメントなどにいくら気をつけても全く意味はありません。ですから正しい砂糖の止め方について、まずは説明していきましょう。

まず、砂糖を止めるに当たって最も大切なことは、砂糖の依存性や危険性に対する正しい知識です。ここまで説明してきたとおり、砂糖が麻薬であること、砂糖は肉体的にも精神的にも様々な疾患や障害を引き起こす非常に危険な物質であることを、まずはしっかりと理解する必要があります。そしてまた、砂糖は人間の健康において全く摂る必要の無いものであるという事もまた、しっかりと理解してください。ですから砂糖を摂らなければならない合理的な理由など、全くもって存在しないのです。

まずは砂糖を止めること、砂糖と完全に決別することを周囲に宣言しましょう。砂糖ほど世の中に蔓延していて、容易に手に入る麻薬はありません。アルコール中毒の人がなかなかアルコールを止められないのは、お酒が比較的手に入りやすいからともいわれています。ところが砂糖はお酒の比ではありません。世の中砂糖まみれといっても過言ではないくらいに、そこら中に砂糖があふれています。だからこそ止めることが難しいのですが、止めるためには周囲の協力は不可欠です。ですから周囲にしっかりと砂糖を止めることを宣言して、協力を仰ぐことが非常に重要です。

そして身の回りにある砂糖を使ったお菓子やジュースなどは、完全に捨てましょう。この先一生甘い物を一切摂らないのですから、甘い物は手元に置いておく必要はありません。机の引き出しや戸棚の中、車の中などもくまなく探して、甘い物があればすべて廃棄しましょう。キッチンの調味料としての砂糖ですら、全く必要ありません。はちみつやメープルシロップもまた一切必要ありませんから、全て捨て去りましょう。

さて、身の回りの甘い物を完全に捨て去ったら、おなかが空いてきましたね。甘い物とは一切決別したあなたですが、食べ物を食べるなといっているわけではありません。おなかが空いたら好きなだけ食べて良いのです。それこそ気のすむまで。しかしここで重要なことがあります。

まずは当然ですが、甘い物を避けること。砂糖や異性化糖などが含まれていなければ、甘い物は摂って良いと考えてはいけません。いわゆる代替甘味料には、甘い物に対する依存性を砂糖以上に高める作用があります。これゆえに代替甘味料を摂ると、砂糖中毒の時以上に甘い物を欲しがるようになり、代替甘味料中毒になってしまいます。砂糖を控える代わりにダイエットコークやダイエットソーダを飲むようになった人が、以前よりも大量にダイエット飲料を飲むようになるというのはそのためです。そして砂糖に依存していた頃よりもさらに強い空腹感や、過剰な食欲を感じるようになってしまいます。これは甘い物を摂っても血糖値が上がらないために、低血糖症になってさらに強い食欲が起こってしまうためです。

また砂糖中毒の人は当然低血糖症ですから、血糖値を急上昇するような食べ物は控えるべきです。すなわち糖質のかたまりであるおせんべいやスナック菓子のような物もまた、徹底的に避けなければなりません。朝昼晩の食事以外でおなかが空いたときは間食しても良いですが、血糖値を上げないようなもの、すなわちナッツ類やチーズ、小魚やスルメ、お豆腐のようなものを摂るようにして下さい。そして朝昼晩の食事でも、血糖値が上がりやすい白米やパン、麺類、精製された糖質で作った加工品は極力避けなければなりません。

また同時に甘い物に対する欲求が収まるまでは、果物などもまた避けるべきです。果物は食べなくとも健康上不都合はありません。甘い物に対する異常な欲求から解放された後は、少量であれば摂っても良くなります。しかし甘い物に対する欲求が残っているうちは、果物であっても避けるようにするべきです。

甘い物に対する異常な欲求が無くなるのは、人によっても様々ですが、大体1～2か月程度です。甘い物に対する欲求が無くなると、ケーキを見ても食べたいと思わなくなりますし、アイスクリームやジュース類なんて毒にしか見えなくなります。あんなに大好きだったお菓子にも興味が無くなってしまいます。こうなればもう楽なものです。体重や体型も最適化され、食事が美味しく感じられ、お通じも良くなります。肌や髪の艶も良くなって、風邪も引かなくなります。何より将来の病気に対する不安が無くなりますから、生きていることが楽しくなります。

予防歯科の最初のステップであり、最も重要なステップでもある甘い物断ちを、皆さんもさっそく始めて下さい。（歯医者が虫歯を作ってるより抜粋）

読者のコメント

以前甘いもの、好きでした。決別を決意し、家の砂糖類を処分し、お菓子も目の前から無くしたら、全く欲求がわかずむしろ全く食べたくなくなりました。

私はもう砂糖類なくても生きて行かれそうです。

子どもはなかなか同じようには行きません。味をしめてしまうと、こちらがいくら体に良くないことを伝えても、依存から抜け出せないようです。はじめから、知識をもって食べないように心掛ければ良かったです。