

100%果汁や野菜ジュースは本当に健康にいいの？

みなさんは喉が渇いた時に何を飲みますか？ 加糖飲料(人工甘味料を含む)の過剰摂取は高血圧、肥満、2型糖尿病の原因の一つということが知られています。

近年では、糖尿が心配だから・・・と砂糖が多く入っているものを避け、天然由来のビタミンやミネラルを手軽摂取できる100%果汁や野菜ジュースを選ばれる方が増えていると思います。そこで、今回は100%果汁・野菜ジュースなどの飲み物に関する研究を紹介します。



●100%果汁・野菜ジュースも摂りすぎには要注意

100%果汁・野菜ジュースが天然由来のモノだとしても**要注意**です！

- アメリカの研究²⁾では果汁ジュースを含む加糖飲料の摂取が多い人は心血管死亡率を高める。
- フランスの研究³⁾ではがんのリスクを高めるとの結果が出ています。

100%果汁・野菜ジュースはビタミン・ミネラルなどの栄養素の他に、糖分・塩分を含むものが多くあり、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。野菜や果物の栄養素を摂りたいのであれば、糖分・塩分の少ないものか、スムージーなどの方が良さそうです。

●甘い誘惑も、経済には勝てない！？

少し面白い研究を紹介するとイギリスの研究⁴⁾では糖分の多いお菓子と加糖飲料の価格が20%増加したら肥満の有病率が一年後には2.7%低下する可能性があるとのこと。肥満は糖尿病をはじめとする様々な原因ですが、値段を上げるとこれだけ変わるのに驚きです。

●11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は世界の成人人口の8.8%が抱える病気であり、世界のどこかで6秒に1人の命を奪う病気と言われています。その数は増加傾向で早急な対策が迫られています。このような状況から1991年に国際糖尿病連合と世界保健機関が、11月14日を世界糖尿病デーに制定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけています。近畿圏でも11月14日に合わせて彦根城、通天閣、二条城、明石海峡大橋、姫路城などが青色にライトアップされます。この機会に糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出しましょう。



参考文献：1) World Diabetes Day Committee in Japan <http://www.wddj.jp/index.html> 2) E Chazelas et al. Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort *BMJ* 2019;365:12408
3) Lindsay J et al. Association of Sugary Beverage Consumption With Mortality Risk in US Adults *JAMA Network Open*. 2019;2(5):e193121. 4) Scheelbeek et al. Potential impact on prevalence of obesity in the UK of a 20% price increase in high sugar snacks: modelling study *BMJ* 2019;366:14786

