

- ・ アスパラギン酸が、神経細胞やアストロサイトという細胞に悪影響を及ぼし知能が低下する。
- ・ メタノールは、ヒトの体内で代謝を経て生じるホルムアルデヒドに発がん性がある。
- ・ 甘い飲み物、特にダイエット・ソーダは、成人のうつ病のリスクを増やす可能性がある。

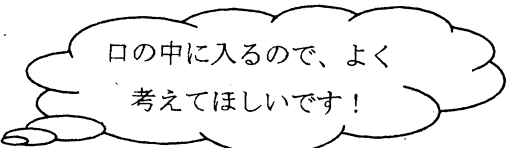
③ スクラロース …… 危険視される塩素の存在

胃腸障害、頭痛、めまい、アレルギー反応、体重増加、血糖値上昇などの症状を引き起こすリスクが懸念。

④ アセスルファムカリウム(K)

アセスルファムカリウムは、発がん物質の塩化メチレンを含んでいる。

第5章 市販の飲みもの／食べものの選び方



① お薦めできないコーラ

- ・ 通常のコカ・コーラ …… 砂糖と異性化糖の混合液
ペットボトル(500ml)中、砂糖や異性化糖を約 60g も摂取することになる。
- ・ 「ゼロ」 …… 人工甘味料「アスパルテーム、フェニルアラミン化合物、アセスルファムカリウム、スクラロース」を使用し、「ゼロ」を 360ml 飲むと、塩分を 64mg ほど摂取することになる。
- ・ 「ペプシ」「ペプシネックス」も成分はほぼ同じと考えてよい。

② お薦めできないスポーツドリンク

スポーツドリンクは、1時間以上の持久力が必要な運動をするアスリートや重労働をするときに有用とされる。運動をしない場合は必要ない。

食事が食べられないときは、一時的なカロリー補給や発汗で失われたミネラルの補給になるが、大量に飲めば体にいいわけではない。

(例)「ポカリスエット」 …… 砂糖、ぶどう糖果糖液糖が含まれていて、500ml 飲むと 125kcal となり、運動しないとカロリーオーバーになる。

さらに、酸味料や香料も含まれているので、水の代わりに飲むのはお薦めできない。

※ ぶどう糖果糖液糖：肥満や高血圧、糖尿病などの原因と分かり大問題となっている

③ 茶類 …… 同じ緑茶系のなかにも「お〜いお茶緑茶」「伊右衛門」「綾鷹」などのように香料のないものから、「生茶」のように香料が含まれているものもある。できれば香料が含まれていないものを選びたい。

緑茶以外にも、ブレンド茶や麦茶系などは原料がシンプルで添加物が少なく、お薦めできる。

紅茶は、乳化剤や香料が添加されたものはお薦めできない。