

令和元年6月24日

株式会社小学館

女性セブン編集人 ○○ ○○ 様

精糖工業会

会長 樋口 洋一

貴誌 2019年6月6日号 掲載記事について

拝啓 時下ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

当会は精製糖企業の事業者団体でございます。

貴誌は、歴史ある週刊誌として、綿密な取材の下、読者に有益な情報を提供していると承知しております。

しかしながら、この度、貴誌 2019年6月6日号・37～39頁掲載の「食べていい砂糖・食べてはいけない砂糖」の記事内容につきまして、関係者から問い合わせが殺到しております。早速内容を確認しましたところ、砂糖について読者に誤解を与えかねない部分が散見されました。

そのため、本書状をご送付させていただいた次第です。

記事では、医師、学識者、ジャーナリスト、栄養士の方々に取材されておりますが、そのうち、砂糖に関する記述内容について、その根拠が曖昧な部分や誤解を招きかねない部分、また明らかに誤りである部分が見受けられました。

以下、その具体的な内容について申し述べます。

1. 「砂糖の摂取は肥満や糖尿病の原因となる」との記述について

・宇部内科小児科医院院長・総合内科専門医の團茂樹さんのご指摘

「砂糖による健康への悪影響の一番は肥満です。それから糖尿病の大きな原因も砂糖です。…中国には糖尿病患者が…近年増え続けているのは…純粋な砂糖を使っ

た甘いものを食べるようになったからだと言われています。

砂糖の過剰摂取は中性脂肪や血糖も増やしますから、糖尿病以外の生活習慣病の原因にもなります」

・名古屋経済大学准教授・早川麻理子さんのご指摘

「糖尿病の人が砂糖を摂ると高血糖の状態が維持されて、その結果、細胞障害や動脈硬化を引き起します…」

糖尿病の食事療法については、「糖尿病診療ガイドライン 2016」(日本糖尿病学会)及び「日本人の食事摂取基準 2015」(厚生労働省)の双方において、まずは総エネルギーの適正化(エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランス)によって肥満を解消することが重要としています。^{*1}

そして、肥満を解消する際のエネルギー栄養素バランスについては、例えば「低炭水化物食」については、炭水化物の摂取を減らすことにより体重が減少するという科学的根拠はなく、また、血糖コントロールやインスリン抵抗性の改善についても、根拠となる研究結果は得られていない、としています。^{*2}

また、同ガイドラインでは、食事療法の効果は様々な栄養素の相互の関係で評価すべきで、炭水化物など特定の栄養素の効果のみで評価すべきでないとしております。^{*3}

同ガイドラインでは、それらの結果を踏まえて、糖尿病の食事療法における炭水化物の比率を、現時点では、健常人とほぼ同様の 50～60%としております。^{*4}

そしてご存知の通り、砂糖などの糖類もデンプン・食物繊維とともに食品分類上、炭水化物に属します。

従って、一般的な糖尿病の食事療法において、砂糖(ショ糖)や糖類を含む炭水化物は特段摂取を避けるものではないと言えます。

ただし、私どもも「砂糖が糖尿病と無関係である」というつもりはありません。あくまでも総エネルギーの適正範囲内(エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランス)での摂取について、砂糖が糖尿病の特異的要因ではないということでもあります。また、炭水化物や糖類の摂取と生活習慣病との関係については、現在も議論が継続されているようであり、私どもとしても、その議論の行方については注目しているところです。

*1:「糖尿病…ガイドライン」p37、「日本人…摂取基準」p45、p420

*2:「糖尿病…ガイドライン」p38 *3:「糖尿病…ガイドライン」p38

*4:「糖尿病…ガイドライン」p37

2. 「砂糖を精製すると、ミネラル・ビタミンなどの栄養素が減じる」との記述について

・早川麻理子さん(前出)のご指摘

「…精製すればするほど…ミネラルやビタミンなどの栄養成分が減じて…雑味がなくなり…甘さが増します」

砂糖を精製するとは、サトウキビやてん菜などが光合成で作りだした砂糖(ショ糖)を、できるだけ純粋な形で取り出すことです。すなわち、精製の過程で砂糖(ショ糖)分以外の成分を取り除きますから、ミネラル(無機質)等の成分がほとんど含まれていないことはご指摘の通りです。そして、このことをもって「精製糖は栄養価が低い」、「白い砂糖より色の着いた砂糖の方が健康に良い」ということがしばしば言われます。

しかし、砂糖は、そもそもミネラル等の摂取を目的としたものではありません。

全ての栄養素を含み、「これだけ食べれば良い」という万能食材はありません。ですから、人間にとって重要な炭水化物、タンパク質、脂質を3大栄養素、ミネラル・ビタミンを加えて5大栄養素と呼んで、これらの栄養素を摂取するために、様々な食品をバランス良く食べることが大切になるのです。ミネラル・ビタミンについては、野菜、果物、乳製品、海藻類等から摂取する方が効率的と言えます。

従って、「精製＝ミネラル・ビタミンなどが無い＝悪い」という表現は短絡的であると考えます。

3. 「砂糖の摂取は血中の中性脂肪を増やす」との記述について

・團茂樹さん(前出)のご指摘

「…砂糖の過剰摂取は中性脂肪や血糖も増やしますから…」

「…果糖は中性脂肪を増やし、長期的に摂取を続けていると脂肪肝の原因になります」

果糖及び砂糖(ショ糖)の過剰摂取により、肝臓での脂肪合成が促進し、血中の中性脂肪が増加することは以前より知られています*¹。最近では名古屋大・小田教授らが、そのメカニズムについて、概日リズムとの関連で論文発表を行ない、新聞にも掲載されました*²。従って、ショ糖や果糖の過剰摂取による血中中性脂肪の増加については、エビデンスとして認められていると言えます。

しかし、あくまでもそれは「過剰」の場合であって、通常の食生活の範囲内の量なら問題は無い、と考えられます*3。すなわち、果糖や砂糖(ショ糖)そのものではなく食べ方の問題であり、その点、記事の内容は説明不足であり、誤解を招くと言わざるを得ません。

*1:「糖質と健康(金澤、木村)」「砂糖百科(山田)」

「日本食品新素材研究会誌(樫村)」「糖尿病ガイドライン 2016」

*2:朝日新聞(2018.8.16 夕)

*3:「糖質と健康(金澤、木村)」、「日本食品新素材研究会誌(樫村)」、

「糖尿病診療ガイドライン 2016」

4. 「三温糖には、発がん性のある添加物(カラメル)が使用されているものがある」との記述について

・食品ジャーナリスト・郡司和夫さんのご指摘

「食品添加物の1つであるカラメル色素は…2種類に発がん性物質がある…しかし、…どの色素を使っているかわかりません。砂糖で糖尿病のリスクを高め、さらに発がん性物質まで摂取していたとあつては救いようがありません」

本件については、まず、国内で使用される食品添加物は、全て安全性が確認されていることを再認識すべきです。また、食品の安全性は、農薬や発がん性物質などが単に混入しているか否かではなく、科学的根拠による基準として認められているADI(1日当り許容摂取量)で評価・判断すべきです。

記事中の「カラメル 4 種のうち 2 種に発がん性…」は、カラメルⅢ、Ⅳに微量含まれる 4-MEI などの発がん性物質のことと推察しますが、同物質は普通の調理でも生成し、かつ、現在の使用基準内であれば、健康に影響ないことが国内(厚生労働省)でも海外(FDA=米国食品医薬品局、欧州食品安全機関 EFSA 等)でも確認されております。*1

*1:foocomnet190205 に詳細記事が掲載されている。

5. 「砂糖などの甘味料は、麻薬と同様中毒性や常習性がある」との記述について

・早川麻理子さん(前出)のご指摘

「すべての“甘味料”には…エンドルフィンの快楽中枢に働きかける作用がある。それは麻薬と同じような作用で中毒性や常習性があるといわれています」

砂糖の摂取が脳の快感中枢(側坐核)を刺激して、 β エンドルフィンを放出するという研究があることは承知しております。しかし、そのエンドルフィンの放出のメカニズムをもって直ちに「中毒性や常習性がある」と結びつけ、あたかも砂糖が「麻薬と同様の危険な食品」であるかのような印象を与えることは非科学的であり、砂糖を中傷するものと言わざるを得ません。

6. 「砂糖(ショ糖)は GI 値が高く、血糖を上げやすい」との記述について

・團茂樹さん(前出)のご指摘

「…ブドウ糖は血糖値を急激に上昇させる危険…」

・早川麻理子さん(前出)のご指摘

「糖尿病の人が砂糖を摂ると高血糖の状態が維持されて…」

・記事 39 頁の表「ショ糖の含有量が高いと血糖値が上がりやすい」

食品などの血糖の上げやすさを示す指標の一つであるグリセミック・インデックス(GI)については、その出典により様々な数値が存在しますが、我が国の信頼できる研究者からの代表的な砂糖(ショ糖)の数値*1 は、以下のとおりです。

ブドウ糖	100
白いパン	75
精白米ごはん	73
砂糖(ショ糖)	65

*1 佐々木敏著「データ栄養学のすすめ」より

上記の数値から、砂糖(ショ糖)はブドウ糖と比較して GI 値が低く、更にパンや白米よりも低い値を示しており、砂糖(ショ糖)は「GI 値が高く、血糖値を上げやすい」とは必ずしも言えないと考えます。

また、食事による血糖の上昇度合いは、摂取時の食品の形態や摂取の仕方(飲料か固形か、単一成分か複合成分か、食べ合わせなど)にも大きく影響されます。

従って、単純に「砂糖は血糖を上げやすい」とするのは、説明不足であり、上記の客観的なデータから見ても誤解を招く表現であると考えます。

もちろん、個々人が自らの考えを述べるのが自由であることは言うまでもありません。

しかし、多数の読者の目に触れる貴誌のようなメディアに掲載される場合には、事実関係及び表現方法についての厳格な検証がなされるべきですし、ましてや、人の生命に大きく関わる「健康」、「食品」に関する内容に関しては、特段の配慮がなされることは当然であります。もし、今回の記事内容が十分な検証もなく掲載されたとすれば、誠に由々しきことであります。

今回の記事により砂糖についての誹謗中傷が拡がれば、消費者が砂糖について「いわれなき恐怖心」を抱くことになりかねません。ひいては、北海道・鹿児島・沖縄の砂糖原料生産農家をはじめとする砂糖業界はおろか、砂糖を使用する菓子・飲料・食品メーカーまでもが多大な影響をうけることになり、場合によってはこれら業界に携わる人々の生活を脅かす「死活問題」になる可能性も孕んでいます。

貴誌におかれましても、是非ともご理解を賜りますとともに、今後とも、読者の皆様に正しい情報を発信されることを切に望みます。

敬具