

# 健康ってAなあ新聞

責任編集  
長谷川勝士  
鍼灸師  
日本鍼灸師会会員

1950年生まれ・姫路市出身  
駒沢女子大学非常勤講師  
はせがわ鍼灸院 (tel.079・282・2229)  
URL <http://shinkyu.in>  
メール [hasegawa@shinkyu.in](mailto:hasegawa@shinkyu.in)



## スイーツ発明はノーベル賞!

タウンはりまの先月号(10月号)のスイーツ特集の写真を見て「ああ、食べた」と思った人は多いはず。

ところが「スイーツは太る」「甘いものは体に悪い」と思い込んでいる人も多いようです。実は「甘いもの」は私たちの体で重要な働きをしており、うまく付き合うことで脳の活性化に役立っているというのに…。さあ、食欲の秋の今、私たちがとってスイーツは敵か味方かを考えてみませんか?!

### 清少納言と織田信長とスイーツ

昔から女性は甘いものが好きだったようで、清少納言は枕草子の「あてなるもの」(上品なもの)の段で、「削り氷にあまづら入れて」と書いています。「あまづら」とは露草の甘い汁のことで、これを削り氷にかけて召し上がり、夏の疲れをとっていたのでしょつ。



レモンクリームパイで幸せ気分な私。色、香り、デザインも重要な要素。

また、日本人の大好きな武将と言えは織田信長。日本の歴史上、最も過激で斬

新で、好感度ナンバーワンの信長ですが、彼は相当な甘党だったようです。ポルトガルからもたらされた金平糖をこよなく愛し、信長に献上した宣教師のために京都に教会を建て布教を許可しているくらいですから。いやあ、あの「鬼」と恐れられた信長がスイーツ党だったとは…。

### 砂糖は不可欠なエネルギー源

人間の体を構成している60兆もの細胞はエネルギーなしでは動きません。このエネルギーを生み出す中心的栄養素が糖質です。特に脳の唯一のエネルギー源は、砂糖が分解してできるブドウ糖のみなのです。



お取り寄せの人気クリーム・プリュレ。ハンディバーナー付きでおしゃれ〜。

アメリカの人気TVシリーズに「ER (エマーシージェンシー・ルーム)」という番組があります。もう10年以上続いている番組ですが、その「ER」でのエピソードでこいつのシーンがありました。

24時間がつづけて働く医師が仮眠をとっていると急患が運ばれてきます。医師はナースに叩き起こされ、寝ぼけたアタマを起こすためコーヒーを飲む。ところがナースに「患者は複雑な症状で危険な状態です」と告げられるとあわててそ

のコーヒーに砂糖を5袋(一)ぶち込んで胃に流し込んだのです。

このシーンが象徴するように、思考を急激にめぐらせるためにも糖質は不可欠なのです。

### 「3時のおやつ」は食べるべし

肥満予防のため糖分の多い甘いものを控えている人は多いようです。しかし最近の栄養管理学で見直されているのが「3時のおやつ」。

昼食から夕食までの間に何も食べないでいるより、200キロカロリー程度なら甘いものを食べた方が太らないとい



最近のスイーツの特徴は「もちり感」。もっちり抹茶シフォンケーキは絶品でした。

うのです。夕食までの時間が長いと空腹感が強く、つい食べすぎてしまうからです。この200キロカロリーはちょうど

和菓子1個分。目安として、シュークリームで210、羊羹で170(それぞれキロカロリー)です。それでも糖尿病が心配だという人には朗報です。静岡県立大学などの研究で分かったことは「緑茶を1日に7杯飲むと血糖値が改善される」らしいのです。緑茶に含まれるカテキン効果だとか。

### 「不思議の国のアリス」の不思議

不朽の名作、ルイス・キャロルの「不思議の国のアリス」にこんな場面がでてきます。不思議なお菓子を食べた少女は、背丈が25センチに縮んだり、3メートルに伸びたりします。小さなアリスにとっては階段も大きな壁に映るでしょうし、大きなアリスにとっては同じ階段も小さなステップにすぎません。私たちがとってのスイーツも同様で、上手につきあえば幸せな気分になれるし、下手につきあえば健康を損ねます。スイーツの糖質は体の重要な栄養となり、特に脳細胞には唯一のエネルギー源となつて働いてくれます。

今年最大の明るい話題となった日本人のノーベル賞受賞。4人の科学者にぜひ聞いてみたいものです。「あなたは甘いものが好きですか?」。

### ハリハリくん Vol. 32 画・姫宮なつき



おもしろかったら笑わんかい!