

# 甘い誘惑で依存症に？マイルドドラッグ

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

突然ですが「マイルドドラッグ」という言葉をご存知ですか？

「ドラッグ」という言葉の響きから薬物を連想するので、普通に生活している私たちにはあまり関係なさそうに感じましたが実は…かなり身近なものでした！

## ■ マイルドドラッグとは・・・？

マイルドドラッグとは「砂糖」のことです。

砂糖はどこの家庭にもあり、甘いスイーツやお菓子は、スーパー、コンビニでも手軽に買うことができます。なぜ砂糖がドラッグと呼ばれるのでしょうか。

砂糖は中毒性が高く大量に摂取しないと、不安やイライラといった精神不安定な症状を引き起こすことがあります。

糖類が体内に入ると血糖値が上昇し、膵臓からインスリンが分泌されて血糖値をもとに戻そうとします。しかし、過剰に甘いものを食べてしまうと、インスリンも過剰に分泌しようとするので血糖値が下がりすぎて低重血糖に。

すると体は血糖値を上げようとして体外から甘いものを欲することで、甘いものがやめられなくなってしまう悪循環になってしまうのです。

同時に脳内でもセロトニンが発生するので、依存が重複して起きてしまいます。

甘いものが食べられないと精神不安を起こし、それを解消するためにまた甘いものを食べてしまう・・・

脳内では薬物依存と同じ状態が起きていて、動物実験では、コカインなど薬物よりも甘味のほうが依存性が高いことが分かっているそうです。

■ どんな人が砂糖依存になりやすいの？

<あなたは大丈夫？砂糖依存チェック！！>

- 食後や間食にスイーツが食べたくなる
- 疲れると甘いものが食べたくなる
- イライラすると甘いものが魅力的に感じる
- コーヒーや紅茶に砂糖を入れてしまう
- 甘い清涼飲料水を週 2~3 回飲んでしまう
- コンビニに行くとスイーツコーナーが気になる
- お気に入りのお菓子がある
- パンや麺類で食事を済ませてしまうことが多い

5つ以上該当すると重度の依存になる可能性があるそうです。

私は3つ当てはまりました・・・

中等の依存になる可能性があるみたいですΣ(´▽`;) )

そんな人が食べるといいのは、豚バラ肉。

低糖質で糖質代謝に必要なビタミン B1 が豊富なため、砂糖依存の体質改善につながるそうですよ。

どうしても甘いものが食べなくなったら、クッキーや甘いパンなどは糖質が多く含まれていてより依存になる可能性があるのでNG！

乳脂肪分が高めのものがオススメ。

甘いものへの欲求を長時間抑えることができるそうです。