



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 52 3月号

糖尿病について③

異性化糖は、ブドウ糖と果糖（フルクトース）を主成分とする液状糖で、主にトウモロコシ（大半は遺伝子組み換え）を原料に、ブドウ糖の一部を別の酵素にて果糖に異性化（科学的に変化）させたものです。

さまざまな呼ばれ方をしますが、「ブドウ糖液糖」「HCS（高フルクトース・コーン・シロップ）」「高果糖コーンシロップ」はいずれも同じ物を指します。

ブドウ糖果糖液糖
果糖含有率（糖のうちの果糖の割合）が50%未満のもの。

果糖ブドウ糖液糖
果糖含有率が50%以上90%未満のもの。

高果糖液糖・・・果糖含有率が90%以上のもの。
砂糖混合異性化液糖

上記の液糖に10%以上の砂糖を加えたもの。
（この液糖がブドウ糖果糖液糖なら砂糖混合ブドウ糖果糖液糖）

また人工甘味料にも注意が必要です。

人工甘味料の種類・・・アスパルテーム、アセスルファムカリウム、キシリトール、グリチルリチン酸二カリウム、サッカリン、スクラロース、ステビア、ズルチン、ソルビトール、ネオテーム等

上記のようなものを摂取し続けると肝臓で糖を処理しきれずに血糖値が上がっていきます。

（日本人は糖↓脂肪への変換が欧米人に比べ弱く糖尿病になりやすいです。欧米人のような超肥満体が少ない↓糖を脂肪に変換する能力が弱い↓欧米人のような食事を取っていると日本人は糖尿病になりやすい。痩せ型の糖尿病。）

例えば、喉が渴いたと言って空腹時に甘い清涼飲料水や甘みのある炭酸飲料を一気に飲むような行為はよくありません。

空腹時の血糖は100程

度でも、そこで甘いジュースを飲むと血糖値がグーッと上がり、インスリン濃度も急激に上昇します。

インスリンが大量に分泌されているため、血糖値が下がった後もインスリンは高い状態が続くのです。

インスリンの作用が効きすぎると、低血糖に陥ります。

低血糖は体にとって非常に危険な状態ですから、今度インスリンの効きを悪くするような働きが生体中におこるわけです。

これがインスリン抵抗性のメカニズムです。

こうなってしまうとインスリンが分泌されても血糖値が下がりにくい、すなわち生体内が非常に糖化されやすい状態になってしまうのです。

次回はなぜ糖化すると健康に悪いのか？糖化劣化のお話です。

（院長 後藤）

自律神経リラクゼーション療法は当院の独自療法です。他院では受けられません!!!
今月院長は12・26（水）お休みです。

キュウコウツウオ-ゴトウ
048-942-0510
診療時間のみ受付です

ごとう整骨院
携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診