

# 清涼飲料水は超危険！ 脳梗塞や糖尿病のリスク激増！

いよいよ猛暑の季節です。今夏も熱中症対策として「水分の補給をこまめに」と、さかんに警鐘が鳴らされるでしょう。しかし、コーラなどの清涼飲料水で水分補給をするのは絶対にやめるべきです。

4年前、国立がん研究センターは、「清涼飲料水を毎日飲む女性は、ほとんど飲まない女性と比べて脳梗塞になる危険性が1.8倍高い」との研究結果を発表しました。これは1990年にスタートした大阪大学(磯博康教授グループ)との共同研究で、スタート時に40～49歳の男女3万9786人を18年間追跡調査したものです。

追跡者を、人工甘味料が入った清涼飲料水約250(コップ1杯強)を飲む回数を「ほとんど飲まない」「週に1～2回」「同3～4回」「ほぼ毎日飲む」の4グループに分類、脳梗塞と脳卒中、虚血性心疾患の関連性について調べました。その結果、脳梗塞において、「ほぼ毎日飲む」と回答した女性は、「ほとんど飲まない」人に比べ、発症リスクが1.83倍高いことがわかりました。研究班は「女性は小柄で筋肉の量が少なく、血糖値や中性脂肪が上がりやすいため、炭水化物や、糖分を含む清涼飲料水の影響を受けやすいのではないかと、分析しています。

男性の場合は、脳梗塞のリスクが高まる傾向は見られませんでした。しかし、男性も安心して清涼飲料水を飲んでいいわけではありません。人工甘味料の摂取により、2型糖尿病を発症する危険が高まることわかっているからです。

2013年に金沢医科大学の研究グループが報告したところによると、公衆衛生学の桜井勝准教授らが、2003年から35～55歳の男性2037人を追跡調査しました。2010年までに、そのうち170人が2型糖尿病に罹りましたが、カロリーを抑えたダイエット用の清涼飲料や炭酸飲料を週に250ミリリットル以上飲む人は、飲まない人より発症率が1.7倍高いという結果が出たのです。

桜井准教授によると、清涼飲料水に含まれる人工甘味料が、甘いものへの食欲を増進させている可能性があるということです。

熱中症対策の水分補給には、水か麦茶が最適です。くれぐれも清涼飲料水には手を出さないことです。



## トクホ商品も要注意

ところで、清涼飲料水には、コーラをはじめとして「トクホ」(特定保健用品)マークが付いている商品が多く、熱中症対策だけでなく、「体に良い」と勘違いしている人が相変わらず多いようです。そこで、トクホ食品に関して気を付ける点も記しておきます。

トクホの許可を得るには、人を対象にした実験を行い、その効果が消費者庁に認められなければなりません。そのため、商品開発にかかる経費、期間は一般食品の数倍を要します。それにもかかわらず、トクホが雨後の竹の子のように出てくるのは、トクホマークを付ければ売れるからです。消費者側に「国がお墨付きを与えたのだから効果があるだろう」という思い込みがあるからです。

しかし、トクホのコーラのように、発がん物質含有(カラメル色素)の疑いのあるトクホもあるのです。トクホの審査はメーカー側の提出したデータを見るだけです。審査に都合の悪いデータをメーカーが提出するはずはありません。

トクホを過信すると、とんでもない被害に遭うおそれがあります。特に、医薬品を飲んでいる人は注意が必要です。糖尿病患者で血圧降下剤を飲んでいる人が、食事と一緒に摂取すると血糖値を下げるというグァバ茶のトクホ飲料を飲んだところ、汗が出て体が震え出す低血糖症状に陥ったとの報告が、「国立健康・栄養研究所」のホームページに掲載されています。

(文=郡司和夫/食品ジャーナリスト、ビジネスジャーナル  
2016.6.27より抜粋)