

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

砂糖依存症になっていませんか？

甘いもの好きの人にとって、甘いものは人を幸せにするいやしの効果があります。ですが、甘いものがないとイライラしたり、四六時中甘いものが欲しかったりしたら、それは「砂糖依存症」かもしれません。砂糖依存症とは、砂糖を大量にとらずにられない、いわゆる「甘いもの中毒」のことです。砂糖は「マイルドドラッグ」とも呼ばれ、薬物やアルコール並の中毒性・依存性があるといわれています。甘いものが好きな人の多くは、「甘いもの好き」を病気とは思っていません。本当にただ甘いものが好きなだけなのか、砂糖依存症なのか、以下の質問でチェックしてみましょう。



砂糖依存症セルフチェック

- 甘いものを食べないと満足できない
- 甘いものをしばらく食べていないとぼんやりしてしまう
- お腹は空いていないのに甘いものを何かしら食べたくなる
- 一口だけのつもりだったのに、目の前のお菓子を食べきるまで止まらなくなってしまうことがしばしばある
- 年々甘いものを食べる量が増えてきている
- 甘いものを食べると気分がスッキリする
- 甘いものを控えようと思っていてもやめられたことがない

当てはまる数が多いほど砂糖依存症の可能性は高いですが、1つでも思い当たることころがあれば、➡にある「砂糖依存症の対処法」を実践していきましょう。

砂糖依存症対処法 ～砂糖を控えるコツ～



☆ 甘いものや甘い飲みものを身の回りに置かない！ 間食にはフルーツや芋を食べる



☆ 疲れを感じたときはまずは無糖のお茶やコーヒーで休憩



☆ イライラする日々が続いたら、ウォーキングやストレッチなど適度な運動や、規則正しい生活を取り戻し、夜更かしはやめて十分な睡眠を



☆ ビタミン、ミネラルを豊富に含む食事を心がける。玄米等雑穀や豚肉、野菜を中心としたビタミンB群やミネラルが豊富に含まれる食品を中心に食べましょう。これらの食材は甘いものの過剰摂取で不足した栄養素を補給し、脳が砂糖を求める悪循環を防ぎます。



参考：eo健康 甘いものがやめられない！砂糖依存症

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。
担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539

