

称	はくさいキムチ(刻み)
材料名	白菜、大根、人参、漬け原材料【醸造酢、果糖ぶどう糖液糖、たんぱく加水分解物、食塩、唐辛子、ハチカ粉、かつお節エキス、オキアミエキス、醤油、魚介エキス、すりおろし生姜、ごま、ごま油】/調味料(アミノ酸等)、酸味料、カロチノイド色素、ユッカ抽出物、ビタミンB1、キトサン(一部に小麦・かに・大豆・ゼラチン・ごまを含む)
原産地名	国産(白菜、大根、人参)
容量	400g
味期限	25.5.20
保存方法	要冷蔵(1℃~10℃)で保存して下さい。

辛いキムチにも使われている

称	冷凍めん類(調理済み)
名	めん(デュラム小麦粉【国内製造】、トマトケチャップ、野菜【たまねぎ【国産】、ピーマン【国産】、なす、果糖ぶどう糖液糖、乾燥せきソーセージ、複合調味料【魚介エキス、オニオンエキス、砂糖、デキストリン、その他】、食塩、いため油【なたね油、とうもろこし油、ごま油】、一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)

冷凍ナポリタンにも

フレンチドレッシング

甘い飲み物、調味料… どうつきあえば あらゆる食品の果糖

管理栄養士 加藤初美さんに聞く



加藤さん

ジュースや菓子パンの原材料名に「果糖ぶどう糖液糖」や「ブドウ糖果糖液糖」という表示をひんぱんに見かけませんか。調味料にも多く使われ、健康への影響を指摘する声もあがっています。どうつきあえばいいの。管理栄養士の加藤初美さんに聞きました。

「麵つゆやソースのほとんどにある「果糖ぶどう糖液糖」の表示。砂糖とはどう違う、なぜこんなに使われているのか。加藤 「果糖ぶどう糖液糖」「ブドウ糖果糖液糖」は添加物ではなく、天然の甘味料です。主にトウモロコシなどのでんぷんからつくられています。果糖を含む割合で名称が異なります(注1)。

天然だからすべて体にいいというところでもありません。あらゆる食品に多く使われているのは、砂糖よりも値段が安く、大量生産するメーカーにとっては使い続けるメリットがあるでしょう。糖質は、私たちが生きていく上で一番効率の良いエネルギー源です。問題は、糖質をとり過ぎると血糖値が高くなり、体の中でAGEsが複数できてしまうことです。AGEsとは、食品中の糖分(ブドウ糖)がタンパク質に反応してできる老化物質で、細胞や血管を傷つけるとされています。

(注1)ブドウ糖と果糖は単糖類でどちらも砂糖の成分。液糖はブドウ糖と果糖を混ぜ合わせたもので、特に果糖が多いものを「果糖ぶどう糖液糖」(果糖が50%以上90%未満)、ブドウ糖が多いものを「ブドウ糖果糖液糖」(果糖が50%未満)と呼ぶ。

果糖を含む食品例

- スポーツドリンク
- 果汁・野菜ジュース、コーヒー飲料
- 乳酸菌飲料
- アイスクリーム
- スナック菓子、菓子パン
- カレーなどのルー
- ケチャップ、ソース、ドレッシング
- めんつゆ、納豆のタレ
- 佃煮、漬物加工品

「こうした果糖が全く入っていない食品を探すのは、いまや至難の業です。加藤 とくに、これから「果糖ぶどう糖液糖」は熱中症対策の飲料として勧められますが、高血糖や脱水症状のリスクがあるため、過剰摂取は避けるべきです。白みそ等の調味料やもずく酢の漬け汁などに糖類が入っていることも、食物繊維と一緒にとるならば血糖値の上昇が一気に

は起こりにくく、むしろ、ただ、AGEsがでやすいという時点で、少しでも避けるべきだと思います。こうした糖類だけを注するだけでなく、日頃の食生活に気を配ることが大切です。今、腸内環境に良いというイメージで乳酸菌などが注目されていますが、私たちがもともと〇〇菌など単体では摂取してこなかった。食物繊維もビタミンなどの栄養素も丸ごと摂取してきたわけでは、日本人が長寿なのは、米を主食

に伝統的な発酵食品を食べてきたことが大きいと思います。特定の栄養素に特化した健康食品に頼るよりは、みそ、ぬか漬、カツオの枯れ節などの発酵食品をとる方が体調にはよく作用します。原材料を確認して、糖類をとり過ぎないように気をつけましょう。

糖類の甘味料は、砂糖よりも血糖値が上がりやすいと言われているんです。特に果糖ぶどう糖液糖は、AGEsを作りやすいといわれています。ブドウ糖は全身でエネルギー源として消費される一方、果糖は肝臓に取り込まれ、中性脂肪になりやすく、肥満の原因になります。インスリン抵抗性(注2)も引き起こす可能性があります。つまり、果糖をとり過ぎると

ただし、果糖を一回とっただけで毒であるとか、命にかかわる危険性があるわけではありませぬ。(注2) 臓腑から分泌されるインスリンの効き目が弱くなり、糖を細胞に取り込むのが困難な状態。インスリン抵抗性では血糖値が下がりにくくなり、2型糖尿病発症リスクが高くなる。

新婦人の結成に関わる



春闘でチラシ配り。中央が大神田さん(1965年)

「平和ふじん新聞」(新婦人しんぶん)の前身を見ると、いろいろな要求で地方議会への陳情や国会への要請をしている。私たちがやってきました。連携はできていたんです。「やっぱりつくろう、地域のひとつながろうよ」との結論に、豊島区内の班を手分けして訪ね、「こういう闘いをしています」と支援を訴えました。大変な時、地域の人が夜でも集まってくれ、多くの人と手を結ぶことがどんなに大事かを学びました。退職後もつながっている新婦人、つくって本当によかったと思えます。

「平和ふじん新聞」(新婦人しんぶん)の前身を見ると、いろいろな要求で地方議会への陳情や国会への要請をしている。私たちがやってきました。連携はできていたんです。「やっぱりつくろう、地域のひとつながろうよ」との結論に、豊島区内の班を手分けして訪ね、「こういう闘いをしています」と支援を訴えました。大変な時、地域の人が夜でも集まってくれ、多くの人と手を結ぶことがどんなに大事かを学びました。退職後もつながっている新婦人、つくって本当によかったと思えます。

母の歴史

聞き書き 大田朝子さんのお話 (7)

1961年、櫛田ふきさん(日本婦人団体連合会会長、新婦人結成のよびかけ人)が、解雇撤回の闘いをしていて私たちが職場(東京信用金庫労働組合)に訪ねてくれました。小柄で若々しいすてきなおばあちゃん、母より年上の先輩が、こんなに生きいきと活動しているのかとびっくりしました。その時に、「女の人は大変なのよ、やらなきゃならないこともあるでしょう」、「新しい婦人の会を全国でつくっていきますから、ぜひ入ってくださいませんか」と誘われました。労働組合の女性たちと話し合うと、「婦人もあるし、新しい婦人の会が必要」という意見もありました。私たちは「はたらく婦人の中央集会」「母親大会」「水爆禁止世界大会」などに手分けして参加してました。

ジェンダー平等と平和へ、時代を切りひらいた 平塚らいてうからのバトンを受け継ぐ



「平塚らいてう・女性運動資料室」

(東京都文京区・新婦人中央本部1階)
開館: 第2・第4火曜日 14:00~16:00
申込: 1週間前までに FAX 03(3814)9441 かメール njwa@shinfujin.gr.jp で氏名、人数、所属、電話を明記

「らいてうの家」

(長野県上田市真田町)
開館: 4/26~10/27の土日月 10:30~16:00
団体は予約を/NPO 法人平塚らいてうの会
FAX 03(3818)8626
メール raichou@nifty.com

いま話題のパンフレット
頒価 300円/A5判 80ページ
発行 新日本婦人の会

オンライン企画のご案内

介護保険制度の抜本改善
介護従事者の処遇改善を求める
署名提出&実態報告、情勢学習
日時: 5月27日(火)
12時~13時半

- 連帯あいさつ: 介護7団体
- 訪問介護事業所の実態
- 情勢学習 (12:45~)

林泰則さん(民医連事務局次長)
Zoom ID: 929 0165 8532
パスワード: 352878
主催: 中央社保協・全日本民医連・全労連

自然エネルギー連続講座 第1回
気候危機防止のエネルギー
転換が創り出す持続可能社会
日時: 5月28日(水)
18時半~

講師: 和田武さん(元日本環境学会会長)
●参加費: 800円/回
●申し込み 17日までにメールで energy-bukai@genpatsuzero-osaka.com へ、名前と電話番号を明記。

主催: 原発ゼロの会・大阪

