

前回も少しふれましたが、  
**栄養と犯罪行為」は密接な関係がある。**

「**栄養と犯罪行為**」で最も問題にされているのが砂糖です。

**砂糖の撮り過ぎで、逆に「低血糖」になります。**

急激な砂糖の摂取によって「インスリン」が多量に分泌

それによって、血糖値が逆に下がってしまい「低血糖症」になります。  
わずかな砂糖が入っただけで、膵臓が過剰に反応して、  
必要以上にインスリンを出すようになると、血糖値の落ち込みがひどくなったり、  
慢性的な低血糖状態が続くことになります。これを「低血糖症」と言います。

そして長期にわたってオーバーワークを強いられた膵臓は、  
やがて疲れ果て必要な量のインスリンを分泌できなくなり、  
低インスリン性の糖尿病を招くことにもなってしまいます。

日本人の砂糖摂取比率はまだ少ない方ですが、  
昭和30年代から砂糖の摂取率が高くなるにつれ、  
いじめや非行、校内暴力、家庭内暴力などの問題が増え始めていきました。

**砂糖の過剰摂取により低血糖症を引き起こし、  
血糖低下とカルシウム欠乏が重なるとイライラがひどくなり、  
些細なことに腹を立て、かんしゃくを起こしたりします。**

ヘロインやコカインなど麻薬は直接神経中枢に作用し、  
幻覚や多幸感の状態を生みます。  
同じく砂糖には麻薬的な作用があり、  
低血糖が副腎に働きかけてアドレナリンを大量生産することにより、  
興奮状態を引き起こします。

犯罪者の血糖障害を調べる研究では、46%が低血糖で、  
低血糖の状態にあると弱いストレスに対しても抑制が利かなくなることがわかりました。

大量に摂取される砂糖の70%は、清涼飲料や菓子・加工食品に含まれる隠れた砂糖です。  
コーラ・ジュース・缶コーヒー、チョコレート・ケーキ・菓子パン・アイスクリーム、  
ケチャップ・ドレッシング・調理済みの総菜などには多量の砂糖が含まれています。

( ちなみにコーラ 1500ml 中には 160 g、缶コーヒー250ml 中には 18 g、アイスクリーム 1 個には 15 g もの砂糖が入っています。)

アメリカ人 1 人当たりの 1 日の砂糖摂取量は、コカ・コーラ 1500ml 中に含まれる 160 g

砂糖を大量に摂ればお腹は空かなくなり、食欲は減少します。  
甘い物ばかり食べている現代の子供たちは、昔の子供たちのような、まともな食事は摂れなくなっています。  
ジュース・菓子パン・アイスクリーム・チョコレートなどを日常的に摂っている子供は、豆や野菜などは好みません。

昔は、砂糖や脂肪などの摂取量が少なかったので(ま～高かったのもありますね)ご飯をしっかり食べてカロリーを補給しなければなりませんでした。  
そして主食のご飯に加えて、豆や野菜・魚といった副食をしっかり摂っていました。

そうした“まともな食事”には、カロリー以外の栄養素も多く含まれ、食事全体の栄養バランスが保たれていたのです。

それが現代では、砂糖や脂肪に偏った結果、大きく崩れてしまいました。  
砂糖には、ビタミンやミネラルなどは含まれていないため、それを摂ることで、体内の栄養素を消耗させることとなります。

つまり砂糖を摂ることで、もともと乏しい体内の“微量栄養素”が、いっそう欠乏してしまうのです。  
さらに砂糖の過剰摂取は、血液を“酸性”に傾けます。

すると体はPHを一定に保つために、カルシウムなどのミネラルを必要とします。  
もし血液中に十分なカルシウムがなければ、ホメオスタシスの働きによって、

骨や歯からカルシウムを溶かし出してくることになります。  
最近、骨折を簡単にする子供が多いのも「砂糖の摂りすぎ」からです。

日本をはじめ先進諸国では、貧しい国々とは異なり、カロリー不足からくる栄養失調はありません。  
むしろカロリーを摂り過ぎて「微量栄養素の失調」に陥り、病気を招いています。

砂糖の過剰摂取は欧米型の食事の特徴ですが、

それが“生命の鎖”(栄養素の連携をさせる為のバランス)  
を弱体化させる大きな原因の1つになっているのです。

1979年、カリフォルニア州保護観察部での研究でも、『非行少年は牛乳・乳製品・精製糖』を過剰摂取していた。さらにその保護観察部では『どうにも手が付けられ無い25名の少年』達に『牛乳・乳製品・精製糖』を全く摂取させないような酷な食事を課した所、全員が3週間以内に性格・問題行動に改善が認められたと報告しています。

この世に、「犯罪」なるものが「起きないように」

食生活を見直そう！！