

「甘いものがやめられない」
から卒業するワークショップ

守っていただきたい事

ここで話されたことは
ここだけの話に留めてください

今日お話しする内容

- ① 「砂糖」が私たちの身体に及ぼす影響
- ② 砂糖を減らして健康に毎日キブン良く暮らすポイント

自己紹介



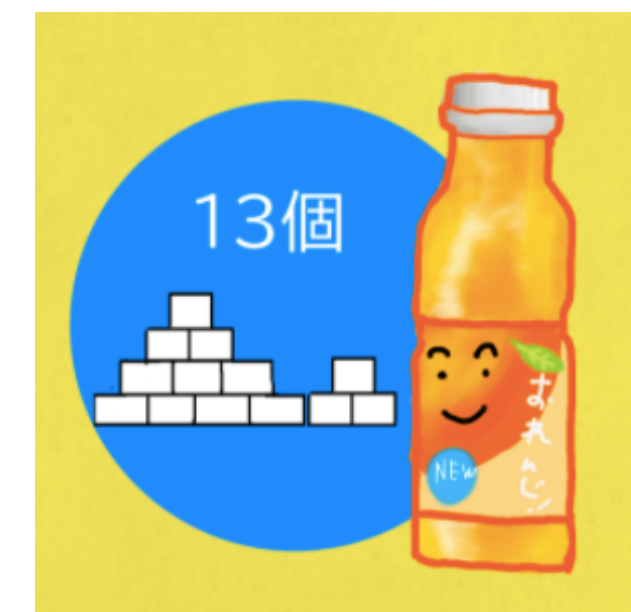
- 名前：岩谷弘美
- 参加場所：札幌（旭川市生まれ）
- 職業：ホリスティックヘルスコーチ
- よく食べる「甘いもの」：果物、ドライフルーツ、干し芋
（さつまいも）

ペットボトル症候群

医学的には「清涼飲料水ケトーシス」といい、「ペットボトル症候群」は**糖尿病の自覚のない人が**糖尿病の症状のひとつである「喉の渇き」のため、砂糖が入ったペットボトル入りの飲料を多飲していたためにつけられた造語です。

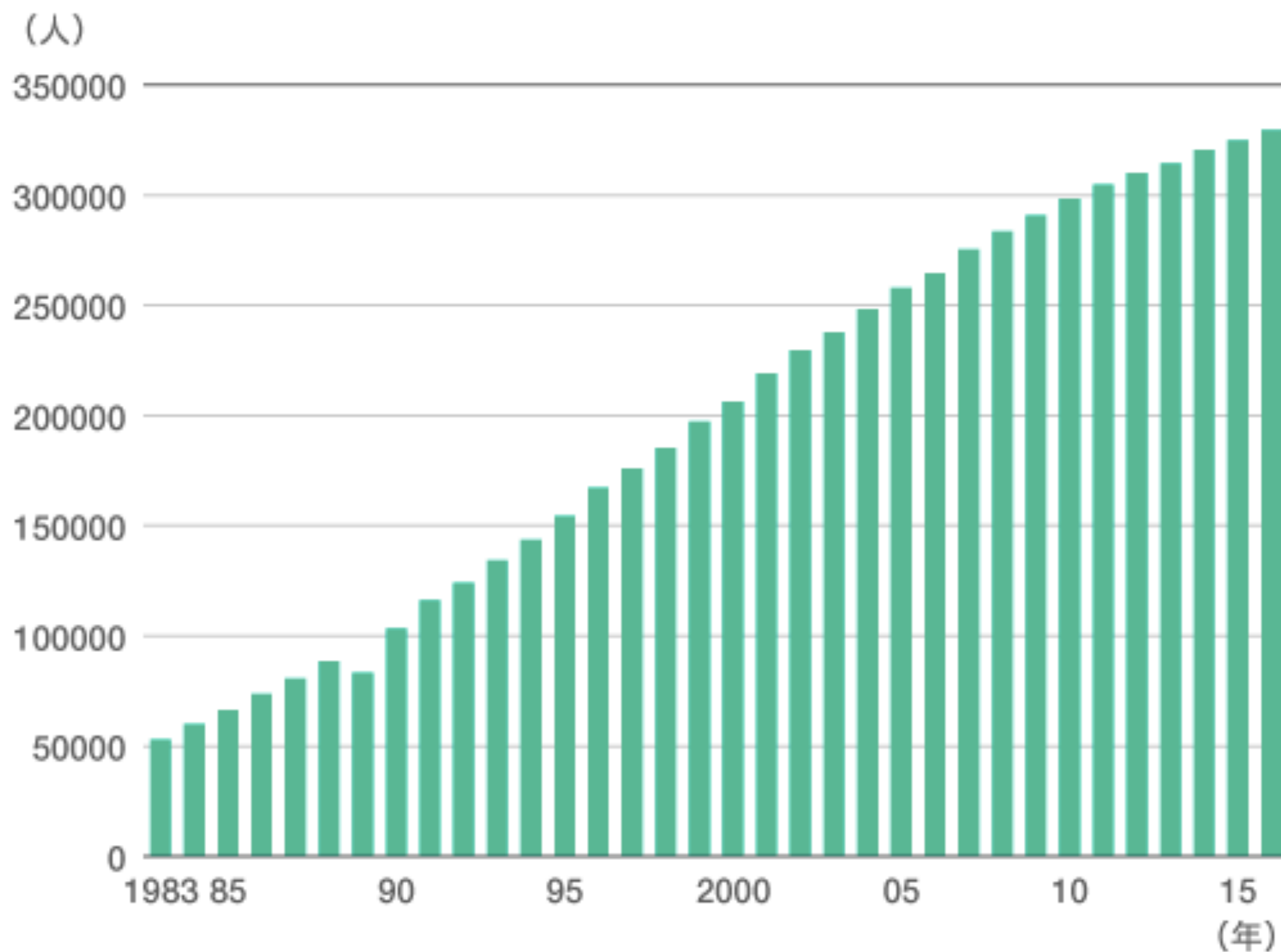
「清涼飲料水ケトーシス」は、少なくとも1カ月以上、**10%程度糖分量を含む清涼飲料水**を毎日、1.5ℓ以上飲んで、急激に血糖値のあがるケトーシス（糖尿病の中でも血液中のケトン体が増えている重たい症状）になることで、症状としては、**著しい喉の渇き、体重減少、倦怠感**が出たりします。ひどくなると、意識がもうろうとし、昏睡状態に陥ることもあります。

引用) 一般社団法人全国清涼飲料連合会



糖尿病

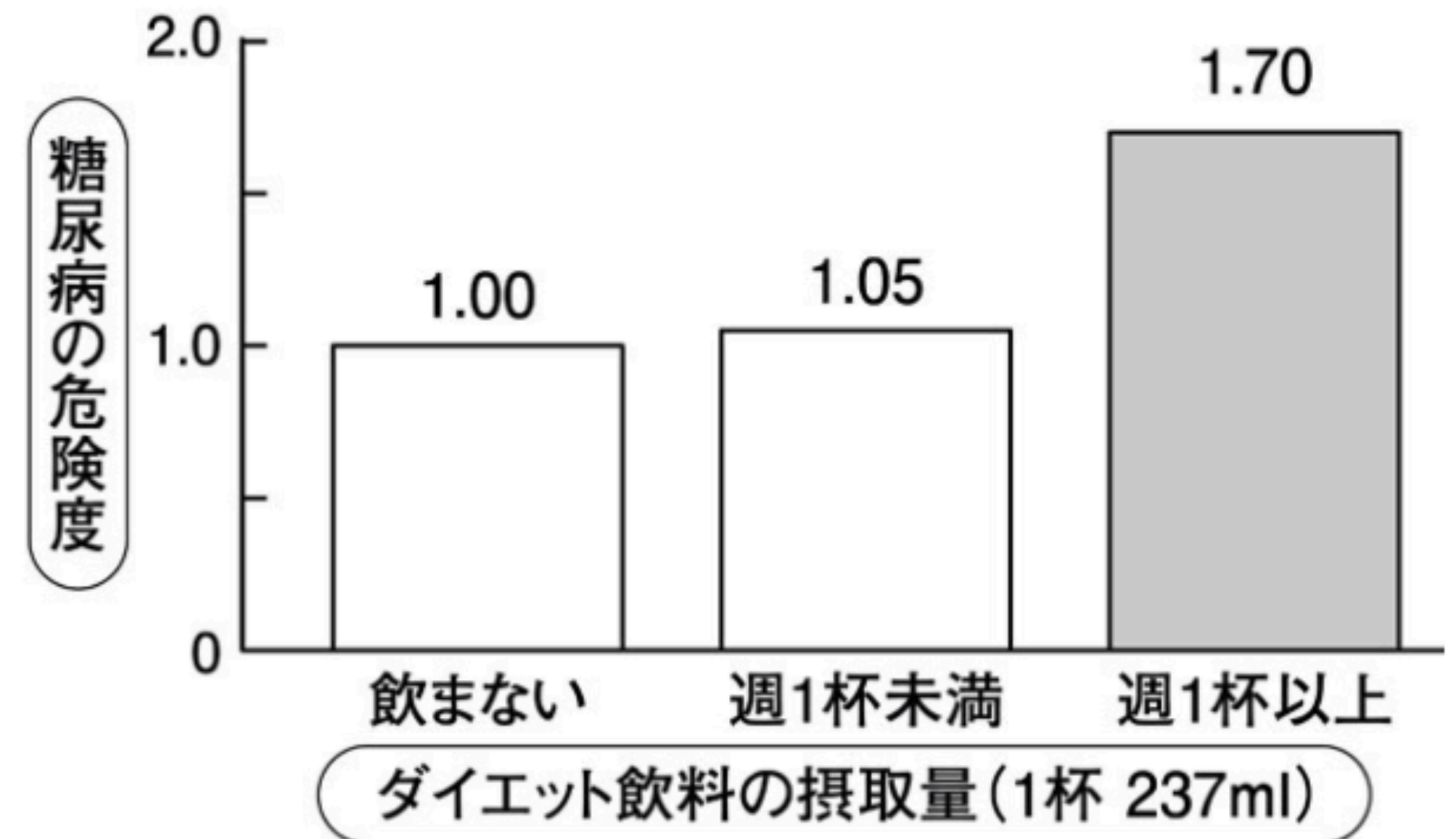
透析患者数の推移



日本透析医学会の資料を基に編集部作成

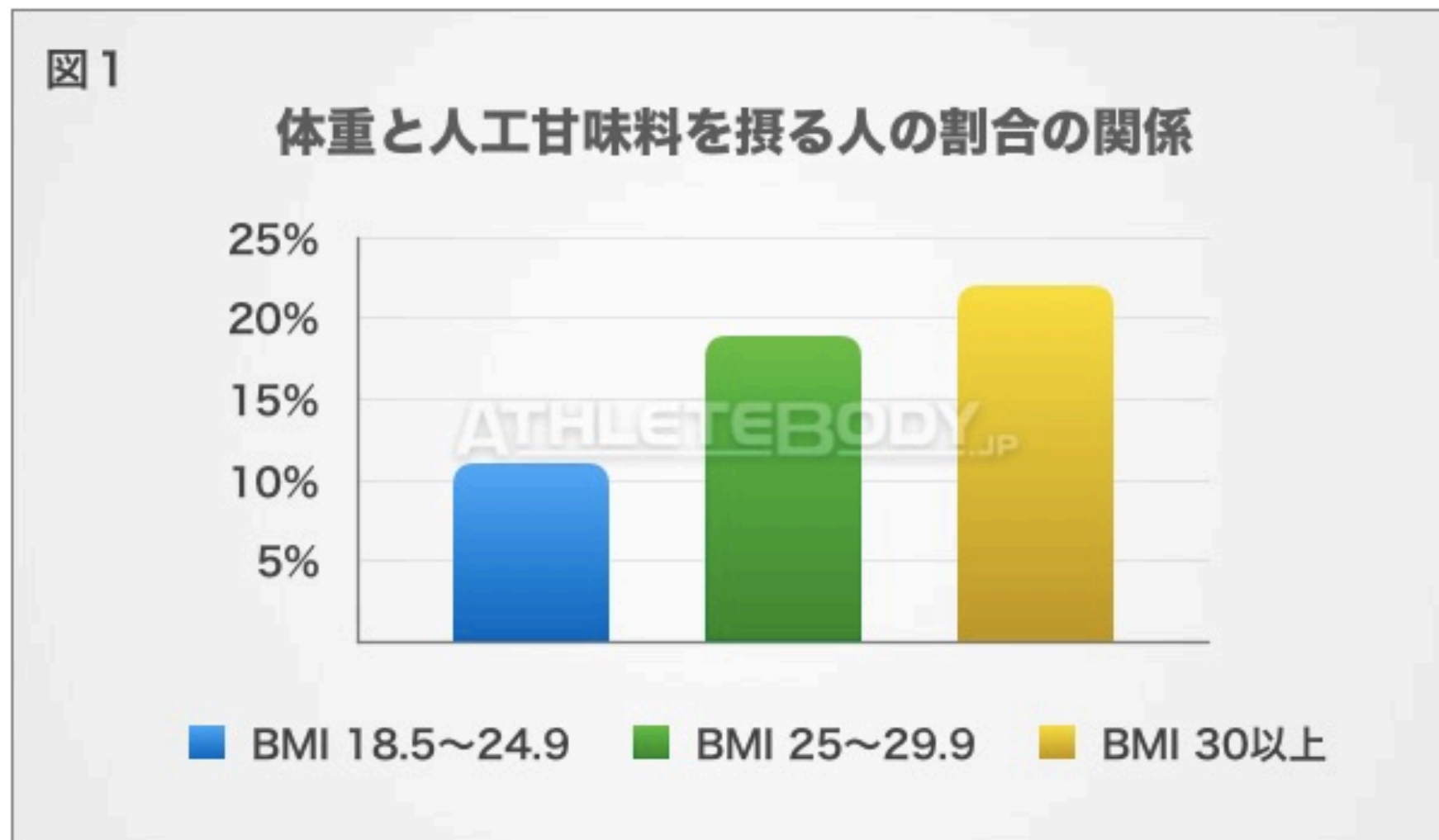
注:1989年の患者数の減少は、アンケートの回答率が86%と例外的に低かったことによる見かけ上の影響という

人工甘味料入りダイエット飲料の糖尿病発症リスク

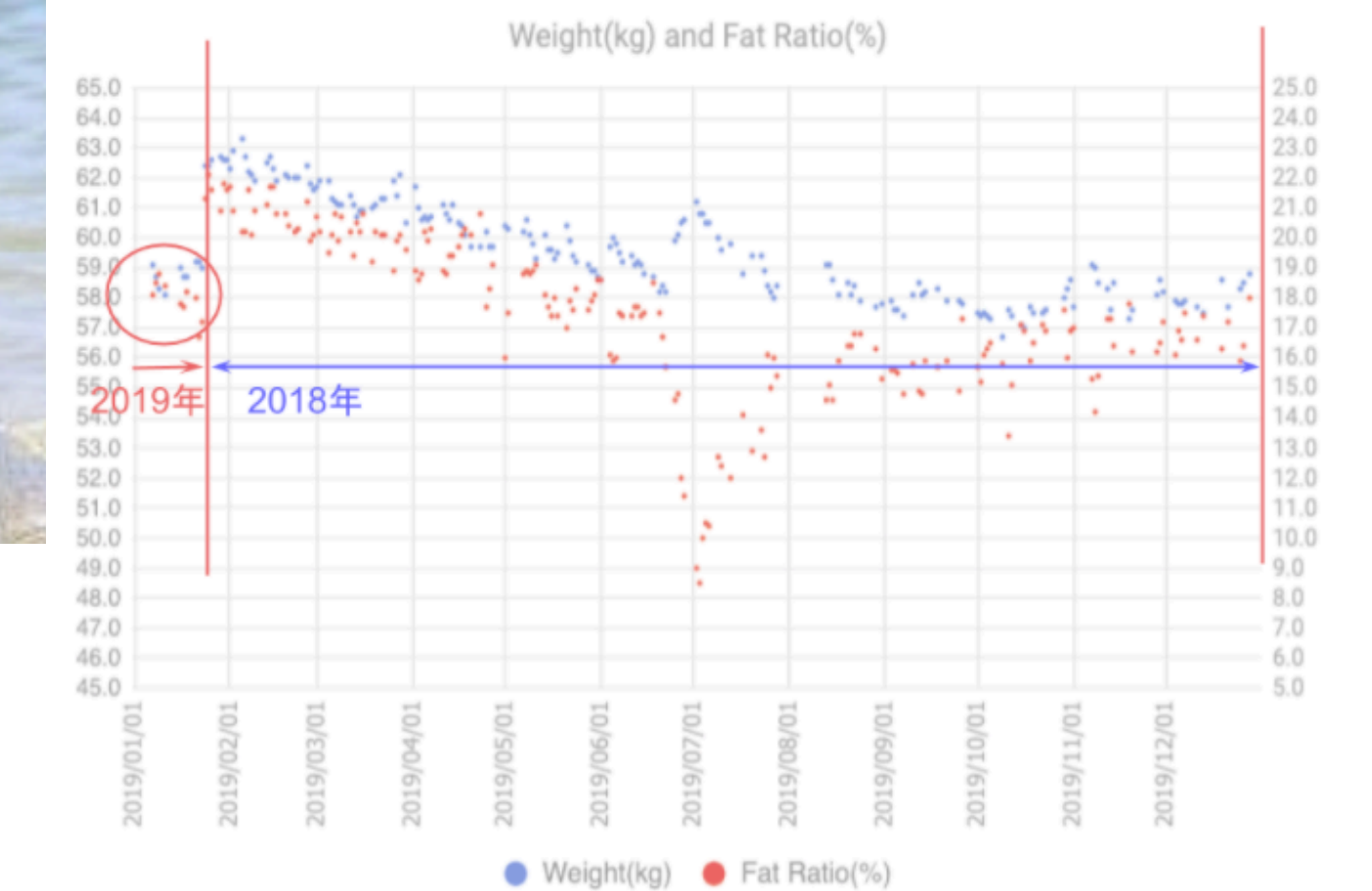
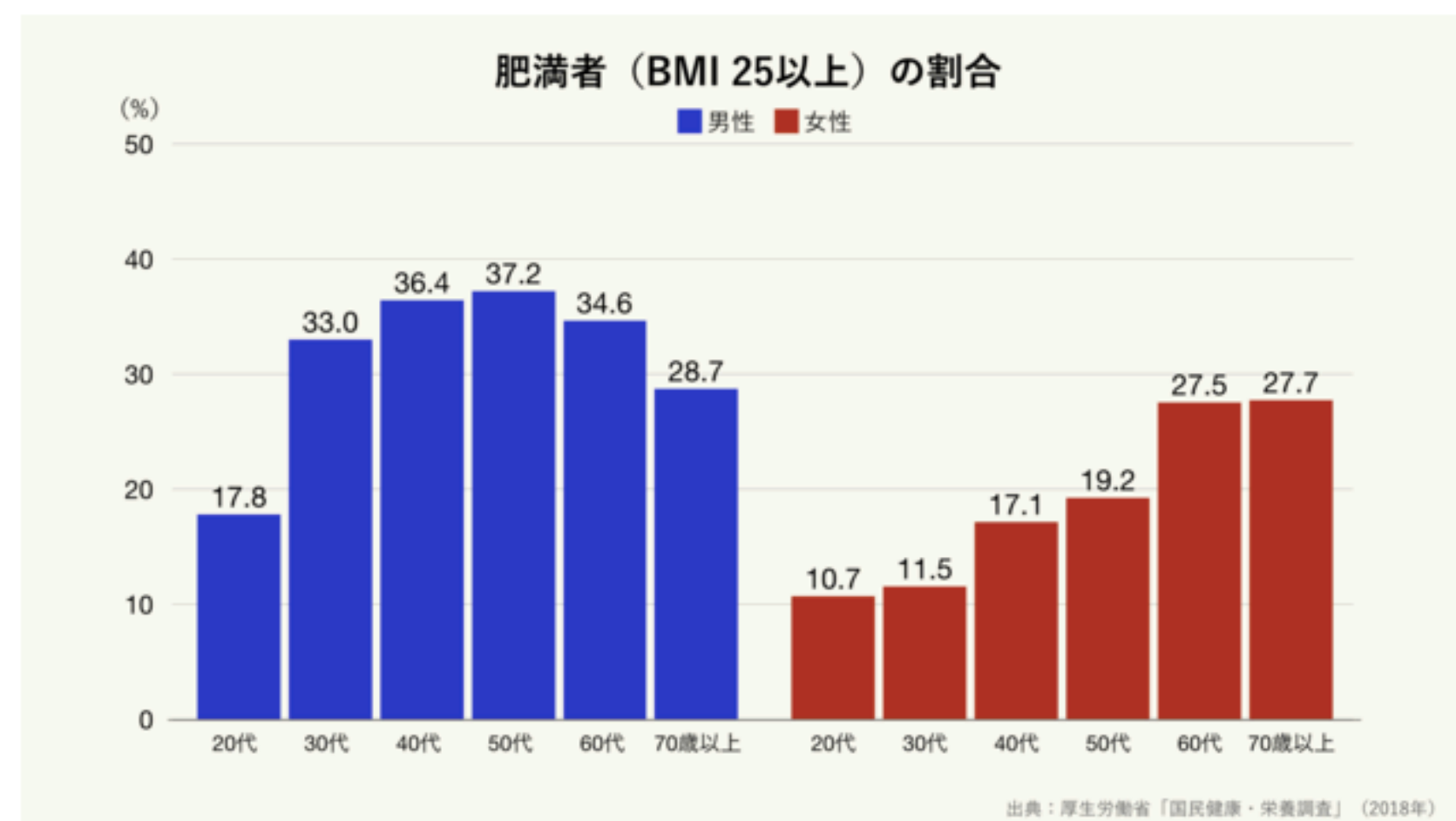


「European Journal of Nutrition」53、pp251-258のグラフを編集部で改変

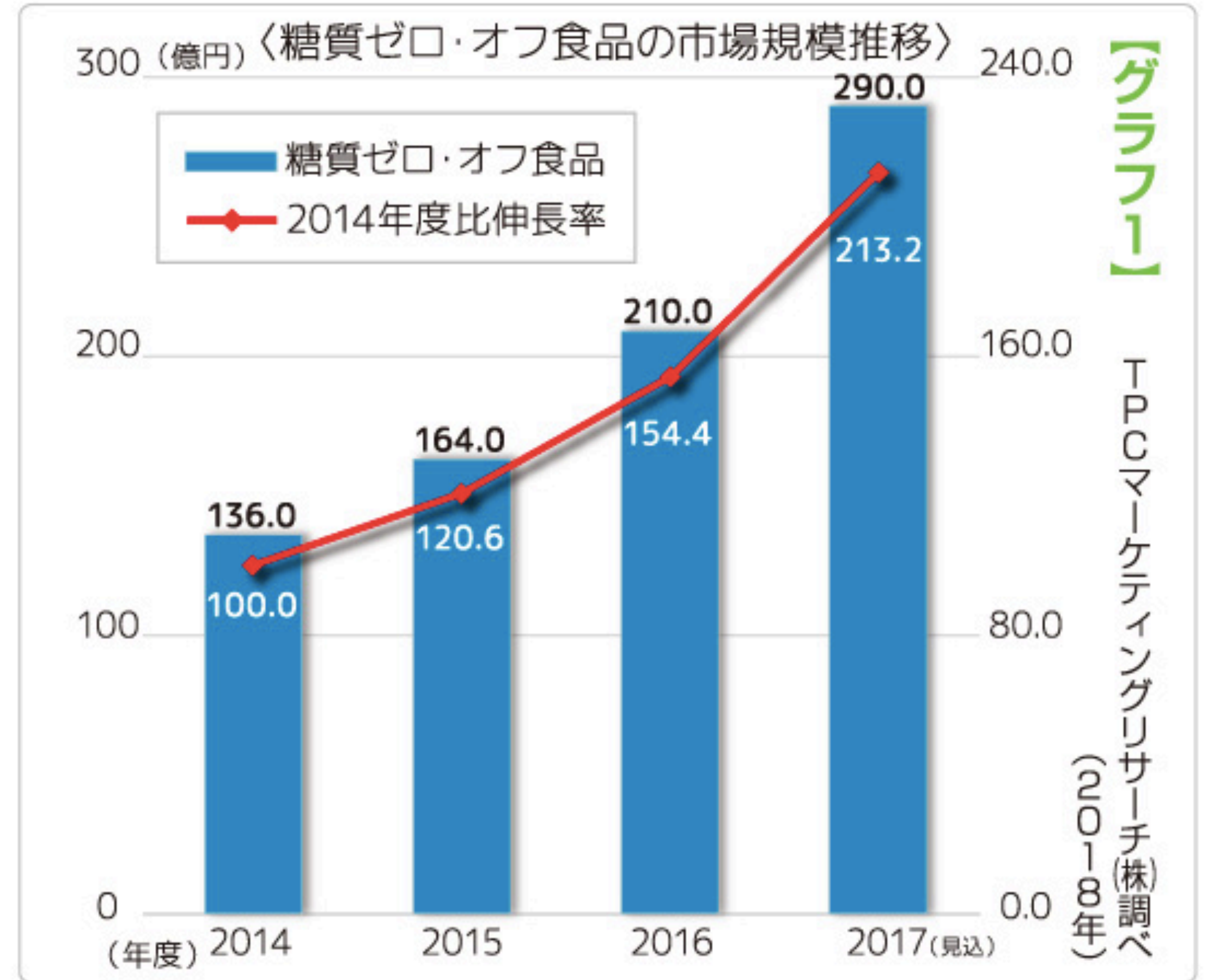
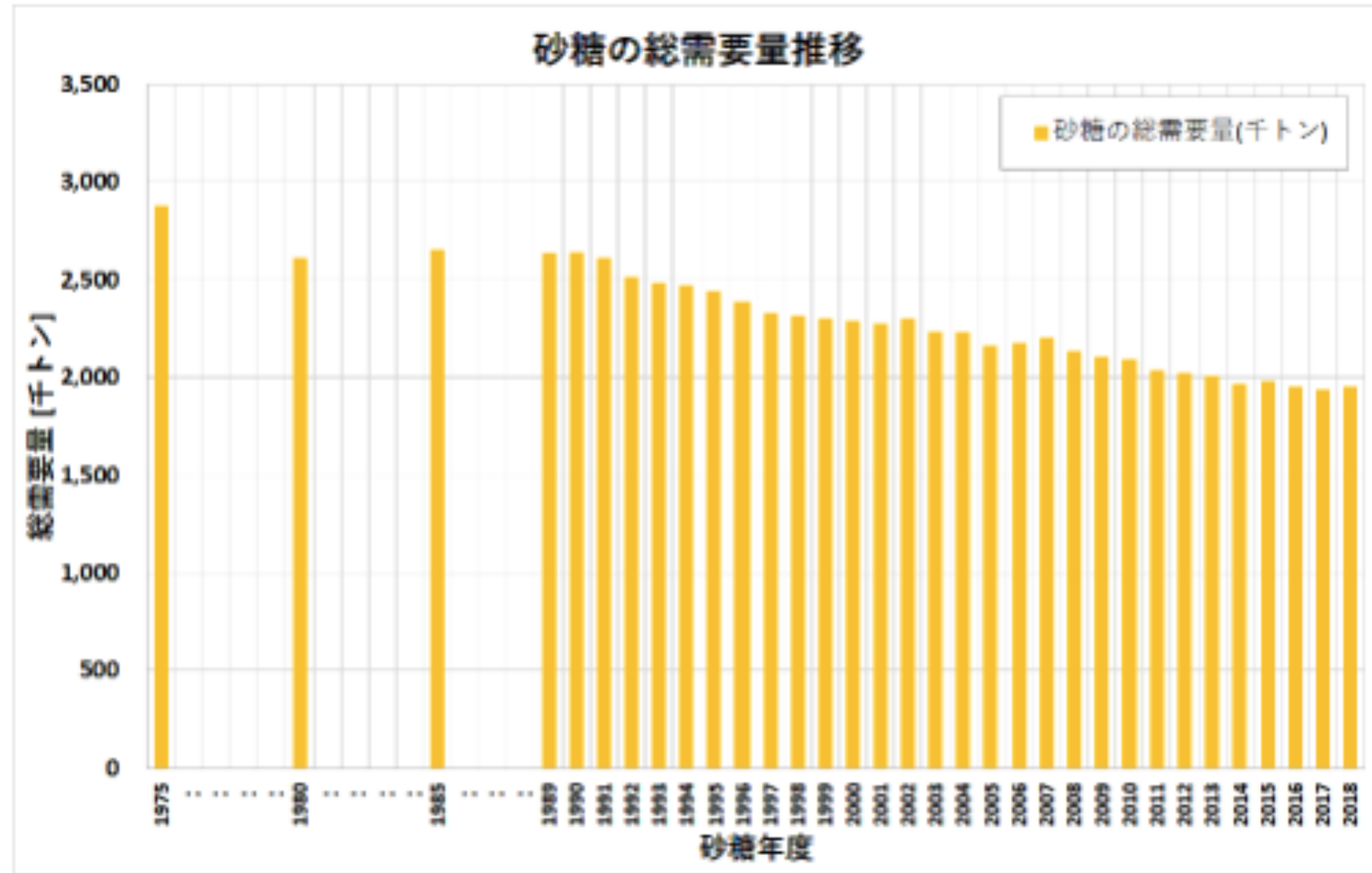
砂糖と肥満



グラフ 日本の肥満者 (BMI25以上) の割合のグラフ



砂糖の消費



シュガーハイ (シュガーラッシュ)

◇砂糖によって血糖値があがる
→ドーパミンやセロトニンという脳内神経伝達
物質 (ホルモン) が分泌

気持ちが落ち着く
幸せな気分

◇ホメオスタシス(恒常性機能)
◇血糖値の急激な上昇と低下

マイナス感情、疲労
イライラ、眠気、不眠など
さまざまな不調

陰陽バランスチェック

項目	チェック	項目	チェック
1)寒がりだ		11)やる気が出ない	
2)顔色が悪い		12)風邪をひきやすい	
3)イライラして落ち着かない		13) 疲れやすい	
4)しきりにしゃべる、声が高い		14) 冷たい飲み物や、食べ物が好き	
5)熱い飲み物や、食べ物が好き		15) 以前に比べて体力が落ちた	
6)喉が渇くことは少ない		16) 尿の色が薄い	
7)手足が冷えやすい		17) 尿の量、回数が多い	
8)下の色が赤、乾いた黄色		18) 口数が少ない	
9)寝つきが悪い		19) 声が低い、細い	
10)熟睡したという感じが少ない		20) 食欲がない	

○が0～9個の方・・・陽体質（陽に偏っているので陰の食品をとり入れましょう。）

○が11～20個の方・・・陰体質（陰に偏っているので陽の食品をとり入れましょう。）

○が10個の方・・・陰と陽の両体質（この体質が一番Best!）

甘いものが食べたい時ってどんな時？

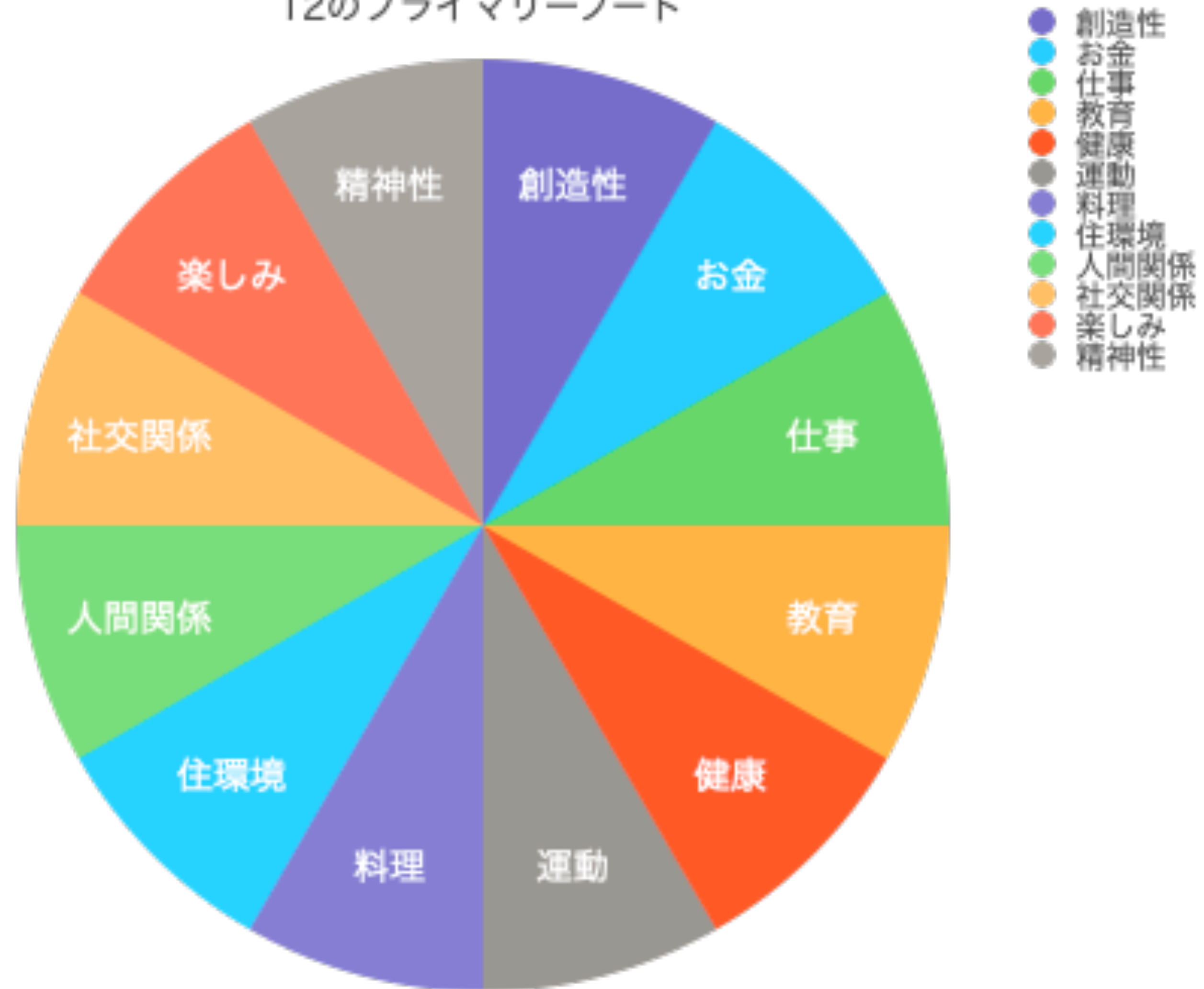
身体が
欲している時

心の欠乏を
満たそうとする時

欲しているのは甘いもの？それとも別のもの？

心の栄養素

12のプライマリーフード



クラウドディングアウト

ご参加ありがとうございました！