

●○○ 第 196 回あすか倶楽部 定例会 ●○○

テーマ:「誰も教えてくれなかった砂糖の話」

講師:あすか倶楽部 食品研究チーム 阿部陽子氏

日時:2017年11月18日(土)14:00~17:00

場所:トヨタ自動車(株)池袋アムラックスビル6階604会議室

◆配布資料

- ・テキスト「誰も教えてくれなかった砂糖の話」
- ・砂糖について「よくあるご質問から」
- ・砂糖ミニガイド(製糖工業会発行)
- ・砂糖健康学(砂糖を科学する会発行)

◆概要

「砂糖」ってなんだろう？

甘い味を知らない人はいないものの、正しく教わる機会はほとんどない。

食べ過ぎると肥満、糖尿病の原因やカラダの不調に原因にもなると言われ、

最近の糖質制限ダイエットの流行の影響もあり悪いイメージや、間違った情報も多くなっている。

この砂糖を科学的に正しく理解するために、砂糖についての情報として、砂糖の分類と味や甘いだけでない食品への利用効果や調理特性、年間の一人あたりの摂取量、砂糖のフードファディズムについてや砂糖の保管方法、そして砂糖の歴史まで、砂糖について様々な内容を考え、学んだ。

◆内容

- ・砂糖は身体に悪いのだろうか？
- ・砂糖・糖類・糖質・炭水化物の関係
- ・からだにいい砂糖は？(上白糖も黒砂糖も栄養成分の差はほとんどない)
- ・砂糖の形状や色の違いによる砂糖の特性(味の特徴や向く料理)
- ・白砂糖の白色に見える秘密
- ・砂糖の分類(分蜜糖と含蜜糖)
- ・砂糖の製造方法
- ・主要国の年間1人辺りの砂糖摂取量(日本は諸外国に比べ低く加工食品も含め44g/日 砂糖のみでは6.6g/日)
- ・砂糖の人体への影響(砂糖の有害説には因果関係なし)
- ・砂糖と甘味料の関係
- ・砂糖の賞味期限
- ・砂糖の保管・保存方法
- ・固まった砂糖のほぐし方
- ・甘いだけじゃない砂糖の利用効果・効用・性質

(保水性、腐敗防止、澱粉の老化防止、メイラード反応、発酵促進、保香性、マスキング効果等)

- ・温度による砂糖の物性変化
- ・食品の褐変反応、メイラード反応
- ・砂糖の歴史(砂糖の普及のきっかけ等)

◆所感

上記の内容の通り、砂糖について深く知ることができた。

砂糖としての近年の日本人の1日当たりの平均摂取量はたった6.6g、エネルギーとしては30kcal程度であるにも関わらず、砂糖の摂取を極端に警戒する人が非常に多い。知らず知らずのうちに加工品から糖分を摂ることによる影響は別として、必要以上に砂糖を減らし、砂糖の持つ保存性や保水性などを悪くしてしまうようなことは、料理の安全性と美味しさを損なうことにもなる。

砂糖の特性や甘いだけでない砂糖が与える様々な恩恵を多くの人に伝えていき、フードファティズムを少しでもなくしていけるようにしたいと考えさせられた。

砂糖だけでなく、食品の持つ栄養的価値とデータを科学的に理解し、分かりやすく伝える必要性を改めて考える良い機会であった。

以上

報告者 34期 菊山由紀子