



ひまわり通信

No.00745. 2025.11.27(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「絶対食べるな！寿命が縮む朝食5選」

1. デニッシュパン

美味しいの正体は、生地に何層も織り込まれた大量のバターです。これにより、悪玉コレステロールを増やし、心血管疾患のリスクを高める**飽和脂肪酸**が極めて多くなってしまいます。製品によっては、さらに危険な**トランス脂肪酸**を多く含む場合もあり、精製された小麦粉と砂糖による血糖値の急上昇も加わって、朝から体に炎症と糖化のダブルパンチを与える食品です。

2. ハム

ハムは、WHOによって人に対して発がん性があるグループ1に分類されいます。これはタバコやアスベストと同じ分類です。原因は、発色や保存のために使われる**亜硝酸ナトリウム**などの添加物が体内で発がん性物質に変化するためと考えられています。

3. ハッシュドポテト

糖質の多いジャガイモを高温の油で揚げることで、二つの有害物質が発生します。一つは、老化を促進し動脈硬化や肌のしわの原因となる**AGE**。もう一つは、発がん性がある**アクリルアミド**です。手軽な朝食メニューですが、糖質・脂質・老化物質・発がん性物質を一度に摂取してしまう恐れがあります。

4. パンケーキ

主な材料である精製された小麦粉と砂糖は血糖値を急上昇させる**血糖値スパイク**を引き起こします。これを繰り返すと血糖値を下げるインスリンが効きにくい体质、**インスリン抵抗性**となってしまい将来のⅡ型糖尿病のリスクが高まります。さらに、メープルシロップやバターを追加すれば糖質と脂質の過剰摂取となり血管や臓器に大きな負担をかけることになります。

5. 野菜ジュース

製造過程で血糖値の上昇を穏やかにする重要な**食物繊維**がほとんど取り除かれています。さらに飲みやすくするために果糖が添加されている製品も多く、血糖値の急上昇を非常に引き起こしやすいです。加熱殺菌によってビタミン類も失われていることが多く、ほとんどの商品は糖質を多く含む甘い液体になっています。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店 (有)クロスタニンひまわり FREE 0120-42-8198