

上映会&幕内秀夫先生トークショー

# あまくない砂糖の話

子どもが危ない！オーストラリアは遠い国の話ではない！！



日時

2016年9月11日(日)

9:00~12:20 (受付8:30~)

場所

松江市市民活動センター

松江市白濁本町48 ｽﾀｯｸﾋﾙ

5F 交流ホール

受講料

前売券 1,000円 当日券 1,500円

託児

先着予約10名 会場には抱っこ席有

8月より  
発売開始

チケット

購入先 Aya 母乳育児相談室・島根県民会館

今井書店(田和山・学園・出雲店・ゆめタウン出雲・  
安来フラーナ店・錦町店・イオンモール日吉津)

振込 ゆうちょ銀行 記号15880

番号01826941(カト)

または・・・

山陰合同銀行 乃木出張所 (替) 3620696(カト)

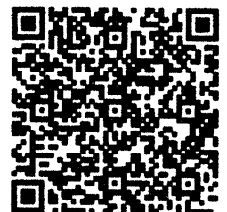
前売券をご購  
入頂くか、振  
込にてお買い  
求めください

3日前までに人数分お振込ください。  
振込明細書はご持参ください。返金はできません。

連絡先

坂本亜也子  
松江市乃木福富町548-1 Aya 母乳育児相談室  
TEL(0852)23-1808 (水・日以外9時~16時まで)  
FAX(0852)24-6819  
ホームページ <http://ayako1808.wlx.com/simane>  
E-mail [mw-ayako@mable.ne.jp](mailto:mw-ayako@mable.ne.jp)

\* 件名に「講演会問い合わせ」記入のごと  
\* PCメール受信可能の上、ご連絡ください





ツウの一見

高カロリーよりも怖い「砂糖」の真実とは？

# あまくない砂糖の話



健康と食の評論家  
幕内秀夫

1953年生まれ。フーズ&ヘルス研究所代表。「学校給食と子どもの健康を考える会」代表も務める。近著「ドラッグ食」(春秋社)

この映画は僕が昨年末に書いた『ドラッグ食』という本と同じテーマを扱っています。僕は本に「アルコールやたばこはソフトドラッグだが、砂糖もまた依存性のあるマイルドドラッグだ」と書きました。映画で監督に起こる変化を見れば、その事実がはっきりとわかると思います。監督は砂糖をそのまま食べるわけではなく、低脂肪ヨーグルトやシリアルなど一見ヘルシーなものを食べます。しかし実はこれらには大量の砂糖が含まれているのです。スーパーの棚から砂糖入りの食品を取り除いたらほぼ空っぽになっちゃった、というシーンには笑ってしまいました。実験を進めるうちに監督には体重の変化だけでなく、精神的な変化が起こります。頭がぼんやりし、でも砂糖を摂取するとハイになる。人はストレスがたまつたとき甘いものを

オーストラリアの俳優である監督が「人間は1日に平均スプーン40杯分の砂糖を取っている」というデータに驚き、「実際にその量の砂糖を60日間食べ続けられたか？」を実験したドキュメンタリーです。堅い話をおもしろく描き、多くの人に関心を持つてもらえると思います。

食へますよね。ニンジンや玉ねぎを食べてもストレスは解消されません。精製された砂糖は人間の精神面に大きな影響を与えるのです。一昨年度連が「砂糖を含めたジャンクフードはたばこより怖い。課税すべきだ」と提言したほどです。日本を含め、世界共通の問題です。

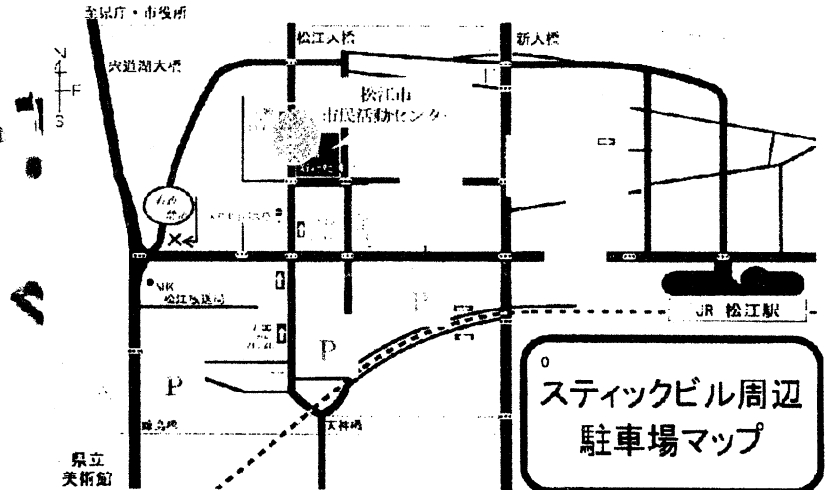
ただ煮物や和菓子などに入っている砂糖だけではそこまで問題になりません。砂糖の健康への影響が大きくなったのはトウモロコシから作られる「異性化糖」が清涼飲料水に使われるようになったためです。人間は冷たいと甘みを感じにくく、いくらでも砂糖を摂取できてしまつた。特に子どもへの影響は大きい。この映画を見て親御さんが、子どもに清涼飲料水を与える危険性について意識を持つてくれることを期待しています。

これまで健康に悪いのは「運動不足、食べすぎ、高カロリー、高脂肪」とされてきました。遺伝子組み換え食品や食品添加物の危険を描くドキュメンタリーも多くありました。しかし「砂糖も危険だ」という僕らの指摘は真剣に受け取られることはなかった。この映画の意義は大きいと思います。

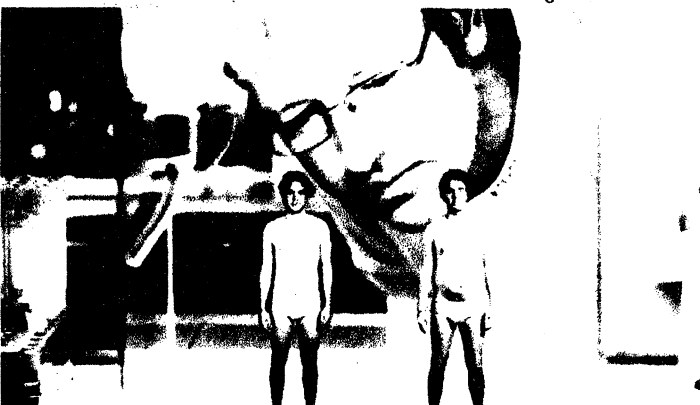
(聞き手・中村千晶)

## 松江市市民活動センター周辺駐車場マップ

427.6.1現在



スティックビル周辺  
駐車場マップ



「日本も肥満大国になる日は近い?!」

だからあなたはヤセなかった!

# 託児

場所 パンポハウス 松江市雑賀町75 (0852) 25-7228

料金 1時間400円(2人目以降半額)

持ち物 保険証(写しも可)、オムツ一式、着替え、乳児の場合は授乳用品、弁当持参可

申込 ①お子さんの氏名 ②年齢 ③連絡先 ④利用予定時間を記入の上、下記の連絡先までメールにて御連絡下さい。

mw-ayako@mable.ne.jp(PCメール受信可能に設定)

主催 学校給食と子どもの健康を考える会 島根支部