



3月の栄養だより



疲れている時やストレスを感じた時に甘いものを食べるとホッとしますよね。
「**疲れた時・ストレスを感じた時に甘いものを食べる**」という習慣が続くと甘いものがないとイライラしてしまう「**砂糖依存症**」に陥ってしまうかもしれません。



このような症状ありませんか？



イライラすると甘い物が食べたくなる

甘い物を食べると幸せを感じ疲れが吹き飛ぶ

疲労感や倦怠感がある

空腹でもないのに何か食べたくなる



砂糖は**マイルドドラッグ**とも呼ばれます

糖質を摂取するとドーパミンという幸福感を感じる物質がたくさん作られます
ドーパミンが多い状態が続くともっと強い幸福感を求めてさらに甘いものを求めるようになり砂糖依存症に陥っていきます

他にもこんなことが・・・

- ・糖質をエネルギーに変換するためのビタミン B1 が不足し疲れやすくなる
- ・糖尿病などの生活習慣病のリスクが高くなる



砂糖依存症から抜け出すには・・・

- ・まずは1週間我慢する(難しければ2日に1回、3日に1回と徐々に減らす)
- ・手が届くところ・視界に入るところにお菓子を置かない
- ・歯磨きや散歩など食べることを以外の行動をとる

「糖質制限ダイエット」などがあることで「糖質＝減らさないといけない」というイメージがついている方もいるかと思います。

今回も「砂糖依存症」をテーマにお話したので減らさなければ・・・と行動してしまうかと思いますが糖質は身体にとって必要不可欠な栄養素です。

どのくらい食べていいの？どんな食材なら食べていいの？そもそも糖質とは？
など**分からないことがありましたら管理栄養士までご相談ください！**

