

<原文>

## Sugary drinks may be linked to heart disease, study suggests

Dr. Darien is back talking about something that is near and dear to my heart, which is sugar.

I think studies like this are so interesting. They're talking about is there a difference in it in terms of the effects that our bodies or effects that sugar has on us, in terms of how we eat it, whether or not we're drinking it or whether or not we're eating it? This study found that those who had **sugary beverages** are at the highest risk, it found that those who had eight or more servings of a sugary beverage during the week, that's a little bit more than one a day, had an increased risk of **stroke** by almost 20%, an increased risk of **heart failure** by 18%, and an increased risk of **atrial fibrillation**, that abnormal heart rhythm, by 11%. I think that there are some reasons behind this. Although the study did not answer it, I assume one of the reasons is because sugary drinks often have less good components than a sugary treat that might have **fiber** in it. For example, that might offset some of those negative effects of too much sugar.

Well, you think it goes straight through you? I guess it doesn't.

It certainly does not. Having too much sugar affects you in a multitude of ways. So the way that we control this is keeping it under wraps or under control. 25 to 35 grams a day of added sugar is what we should be looking for. Sometimes guys, that's in one beverage. So it's always important to look at the label.

And you notice something really interesting about the study on the very last line. Please tell the people because this is important.

It also found surprisingly that having few sugary items, having 0 sugar is also associated to increased risk. What does that mean? Sugar is a vital component of life and you don't want to get rid of it completely, but you don't want to have too much of it. **Moderation** is key.

So chocolate chip cookies are OK?

Yeah, keep it to a few...

Like one?

One. Yeah.

And before you eat the whole box, let's just stop and assess.

There are moments though, you have to have like a really sugary drink, like a Gatorade if you're sick. Is that OK?

I think that that is OK, honestly. What I like to do is **dilute** it with water if you're gonna have a sugary drink, but just also just being cognizant that's you're wondering that that day. Keep it at that. Get your other sugars from fruits.

<日本語訳>

## 砂糖入り飲料が心臓病と関連している可能性が研究で示唆される

ダリエン博士がまた、私の身近にある砂糖について話してくれます。

このような研究はとても興味深いと思います。砂糖が私たちの体に及ぼす影響、あるいは砂糖が私たちに及ぼす影響という点で、食べ方、飲むか飲まないか、食べるか食べないかで違いがあるのでしょうか？この研究によると、甘い飲み物を飲んでいる人は最もリスクが高く、1週間に8食以上、つまり1日1食より少し多い量の甘い飲み物を飲んでいる人は、脳卒中のリスクが約20%、心不全のリスクが18%、心房細動（心臓のリズムに異常をきたすこと）のリスクが11%上昇することがわかった。この背景には何か理由があると思う。この研究では答えが出ていないが、その理由のひとつは、甘い飲み物は、食物繊維が含まれているような甘いお菓子に比べて、良い成分が少ないことが多いからだと思う。例えば、食物繊維は砂糖の摂り過ぎによる悪影響を多少相殺するかもしれない。

砂糖がそのまま体に入ると思う？そんなことはないだろう。

確かにそうだ。砂糖の摂り過ぎは、さまざまな形で体に影響を及ぼす。だから、私たちが糖분을コントロールする方法は、糖분을控えめにする、あるいはコントロールすることなのです。1日に25グラムから35グラムの糖분을摂るようにしましょう。時には、それが1つの飲み物に含まれていることもあります。ですから、ラベルを見ることは常に重要です。

そして、最後の行に、この研究について本当に興味深いことが書かれています。これは重要なことなので、みんなに教えてあげてください。

糖分の多いものをほとんど食べない、つまり糖분을0にすることもリスク上昇につながるという驚くべき結果が出たのです。どういうことでしょうか？砂糖は生きていく上で欠かせない要素であり、完全に排除したいわけではないが、摂りすぎはよくない。適度な摂取が重要です。

チョコチップクッキーはOK？

ええ、数枚…

1枚とか？

1枚。そうですね。

箱全部食べる前に、ちょっと立ち止まって判断しましょう。

でも、本当に糖分の多い飲み物を飲まなきゃいけない時もある。具合が悪い時はゲータレードとかね。それはOKですか？

正直、大丈夫だと思う。ただ、糖分の多い飲み物を飲むなら水で薄めるのがいいと思います。そして、どれくらい糖分を摂っているのか知っておくことも重要ですね。その程度にとどめておく。他の糖分は果物から摂るなど。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
sugary	ʃúg(ə)ri	シュ'ガリ	糖分を多く含む
beverage	bév(ə)rɪdʒ	ベ'ヴァリヂ	飲料
stroke	stróuk	ス'トゥロウク	脳卒中
heart failure	háæt féiljə	ハ'アトゥ フェ'イリュア	心不全
atrial fibrillation	éitriəl fàɪbrələɪʃ(ə)n	エ'イトウリアウ ファイ ブラレ'イシャン	心房細動
fiber	fáɪbə	ファ'イバア	食物繊維
moderation	mədərɪʃən	マダレ'イシャン	節度
dilute	dailú:t	ダイル'ートウ	薄める