

# 推 薦 状

災害時における氷砂糖の被災者および災害ボランティアへの効能について、医学的に以下の点について優れていると考えます。

## 1. 疲労回復

氷砂糖は消化管からの吸収が良好で、素早く脳を始めとする主要な臓器のエネルギーに変換されるため、長期避難生活や復旧作業時の疲労回復に効果的です。

## 2. 口や喉の渇きを潤す

氷砂糖は後味が良く口の中で長持ちするため、唾液の分泌が促進されやすく、高齢者などの口や喉の渇きを潤すのに効果的です。

## 3. 精神安定

糖分には、脳を活動させる神経伝達物質で気持ちを鎮める作用のあるセロトニンの産生を促す作用があるので、災害時のパニックや疲労などからくる精神不安やイライラを緩和させるのに効果的です。

2010年6月8日

医学博士／総合内科専門医・糖尿病専門医

名古屋大学医学部附属総合医学教育センター教授

名古屋大学医学部附属病院 卒後臨床研修・キャリア形成支援センター長

植村和正