

# えいよう掲示板

近年、糖質ゼロの清涼飲料水やお菓子、アルコール飲料が多く販売されておりダイエットや健康志向の方に人気が高いですね。しかし、気をつけなければいけないのが“人工甘味料”です。人工甘味料にはたくさんの種類があり、中には過剰摂取すると危険なものもあります。今回は、人工甘味料と人工甘味料の安全性についてご紹介します。

## ○人工甘味料とは

**自然界に存在せず、化学合成により作られる甘みの強い甘味料**のこと。普通の砂糖よりも少量で強い甘みを付けることができ、カロリーが抑えられる為、低カロリー甘味料として様々な食品に使われています。

【よく使用されている人工甘味料】

### ・アスパルテーム

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸とフェニルアラニンから構成され、**カロリーは砂糖と同じ 1g 当たり 4kcal ですが、甘味度は砂糖の 200 倍**の為、カロリーを低減することができます。

使用対象食品：ダイエット食品、清涼飲料水、菓子など



### ・アセスルファムカリウム

酢酸由来のジケテンを原料として製造されます。**砂糖の 200 倍ほどの甘みを持ち、生体内で利用されない**為ノンカロリー甘味料として使用され、耐酸性、耐熱性等に優れています。後味に、若干苦味があることと、耐熱性がある為、クッキーやパンによく用いられます。

使用対象食品：砂糖代替食品、菓子、パン、清涼飲料水、漬物、つくだ煮など



### ・サッカリン

サッカリンナトリウムは、水に溶けにくいサッカリンを水に溶けやすくしたものです。**砂糖の 500 倍という極めて強い甘味**を持ちます。濃度が薄くなっても甘味が長く残る、いわゆる後味を持つ特性があります。やや苦味のある後味ですが、ダイエット甘味料として用いられています。

使用対象食品：漬物、粉末清涼飲料、魚介加工品、しょう油、つくだ煮、煮豆、ビン詰、缶詰など



### ・スクラロース

かなり強い甘みを持った人工甘味料で、**その甘さは砂糖の 600 倍ほど**だと言われています。水に溶けやすく、砂糖に近いまろやかな甘味質で、苦味や渋味はほとんど感じられません。非う蝕性(虫歯菌など口内の細菌に利用されない)の為、虫歯の原因になりません。

使用対象食品：砂糖代替食品、菓子、清涼飲料水など



スーパーやコンビニで商品を買う際には裏面の食品成分表示を見て買う習慣をつけましょう

## ○人工甘味料が糖尿病のリスクを高める？



「砂糖の入ったジュースを飲んだグループ」と、『人工甘味料の入ったジュースを飲んだグループ』とで分け、糖尿病の発症リスクを調べたところ・・・  
⇒砂糖のグループよりも人工甘味料のグループの方が発症リスクが高く、  
1週間に飲む量が多ければ多い程、発症リスクの差は広がった  
という結果が報告されています。

## ○余計に甘いものが食べたくなる？

人工甘味料の強い甘味に慣れてしまうと、段々と天然な甘みでは満足できなくなり、より強い甘みを求めて、さらに甘い物を摂取してしまいます。



**ポイント** 人工甘味料を摂取した時の人間の脳は甘みが体内に入ってきたのにカロリーもなく血糖値も上がりにくい状態が不自然で満足することができない為、さらに食べてしまい結果的によりカロリーを摂取してしまう原因になります。

## ○甘味料の摂取は適度に

人工甘味料は、糖質制限やダイエットをしている方の見方ですが、**糖質の働きが得られないというデメリット**もあります。糖質には「エネルギー源」、「神経伝達をサポート」、「腸内細菌のエサ」など健康に寄与する重要な役割もあります。



甘味料以外の糖質も摂っていれば問題はありますが、**甘味料の使用により糖質を全て避けてしまうと、エネルギー不足による倦怠感やイライラ、震え、腸内環境の悪化**などにつながります。

## ○低カロリー甘味料を使うなら

どうしてもカロリーカットされた砂糖を使いたい場合、『**マービー**』をおすすめします。とうもろこしやジャガイモなどの澱粉から作られる還元麦芽糖水飴を100%使用している、まるやかでさっぱりとした自然の甘さの低カロリー甘味料です。カロリーは砂糖の50%off、甘みは砂糖の80%程度の甘さです。



- ・原材料である還元麦芽糖は体に吸収されにくい性質を持つため、低カロリーが実現できます。
- ・血糖値の上昇も、砂糖と比べると緩やかです。



- ・腸内細菌が還元麦芽糖を分解してガスを発生させるため、お腹にガスが溜まりやすくなる
- ・体に吸収しにくい性質によって、お腹が緩くなる場合があります。

甘い飲み物がやめられない人、常に口寂しくて何か食べたい人は、少なからず人工甘味料の影響を受けている可能性があります…！！  
甘味料を使用する際には使用量や質にこだわるのが重要になります。  
また、調理の際に香辛料や柑橘類を使用することで砂糖や甘味料の使用量を減らすことにつながります◎

