

病院だより

意外と知らない【甘味料】について

管理栄養士 永平 友子

最近、様々な甘味料を使用した商品が出回っています。砂糖を使っていないのでダイエットになると人気です。

その特徴や効果・使用の際の注意点を知ったうえで、適切に食生活に取り入れましょう。

甘味料の種類

甘味料は大きく分けて『糖質系』と『非糖質系』に分けられます。糖質系は昔からある砂糖・ブドウ糖水あめなど。

非糖質系は天然甘味料と人工甘味料に分けられ例えばステビアには砂糖の100倍の甘味があります。

人工甘味料は砂糖では出せない高度な甘みを出すことができます。

(甘味料の種類と使用食品)

糖質系甘味料		非糖質系甘味料	
名称	使用食品	名称	使用食品
砂糖		天然甘味料	
ブドウ糖		ステビア	ダイエット食品・菓子など
果糖		人工甘味料	
水あめ		アセスルファムK	砂糖代替食品・清涼飲料水
糖アルコール		アスパルテーム	ダイエット食品・菓子など
エリスリトール	ダイエット食品	サッカリン	漬物・佃煮・煮豆・歯磨き粉
マルチトール		キシリトール	ガム・キャンデーなど

どうしてカロリーゼロなの！？

『糖質ゼロ』・『カロリーゼロ』のキャッチコピーは、今や私達の日常に浸透してきました。砂糖と同じように甘味を感じるのに、どうしてカロリーゼロなのでしょう？

例えば、アスパルテームの場合

アスパルテームは砂糖の200倍の甘さ

砂糖 1g と同等の甘さを 0.005g で出せるので、ほぼ使用していないのと同じ。

また砂糖は 1g 4kcal あるが、アスパルテームで砂糖と同じ甘さを出す場合、0.02kcal となり、ほぼ 0 (ゼロ) kcal なのです。

非糖質系甘味料を使うメリット

- ①エネルギー量を控えられる
- ②血糖値の上昇を抑える

糖質を摂ると正常な反応として血糖値が上がりますが、キシリトール・アスパルテームなどの非糖質系甘味料は血糖値に影響がありません。

非糖質系甘味料を使うデメリット

- ①糖質の働きが得られない

糖質には『エネルギー源となる』・『神経伝達をサポートする』・『腸内細菌のエサになる』など、健康に寄与する重要な役割があります。甘味料の使用によってエネルギー不足による倦怠感・イライラ・腸内環境の悪化につながります。

- ②お腹がゆるくなる場合がある

キシリトールやスクラロース・還元麦芽糖などは、胃や小腸で吸収されにくいので、腸内環境の改善に役立つメリットもありますが、大量の摂取で下痢を引き起こす事があります。

- ③過度な甘味への慣れ

天然甘味料や人工甘味料には砂糖の数百倍という甘みがあります。

製品としては薄められていても、強い甘みを感じます。安心してついつい多く使用していると、甘みを感じるセンサーが鈍くなり、より強い甘味を欲するようになりますので注意が必要です。これはカロリーゼロの甘味料にも当てはまります。適度な使用は健康維持に役立ちますが、過剰摂取は健康を害します。

バランスのよい食生活の中には糖質も含まれますので、それが過剰にならないようにコントロールする目的で取り入れるとよいでしょう。甘い味のついた飲料水ではなく、水やお茶をできるだけ摂取するように心がけましょう。



- ・ダイエット重視なら適度な甘味料は活用してよい。
- ・健康重視なら長期的には摂取しない方が無難です。