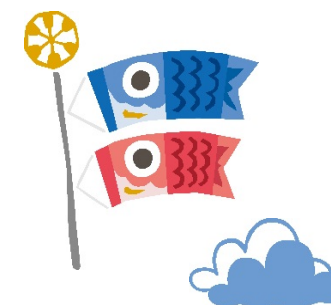


栄養部便り 2019年5月



～人工甘味料について～

カロリーゼロや糖質ゼロ、カロリーオフなどと書かれた食品や飲料が多くありますよね？これらに

人工甘味料とは？

甘味料は大きく分けて「**合成甘味料**」と「**天然甘味料**」の2種類に分けられる。

合成甘味料

自然に存在しない甘み成分を人工的に作り出したもの。砂糖よりも高い甘みを持ち、**最大で13000倍もの甘み**をもつ成分も。(サッカリン、アスパルテーム、アセスルファムK、スクラロースなど)

天然甘味料

自然に存在する甘み成分を人工的に作ったもの。(ステビア、トレハロースなど)

※糖アルコール(キシリトール、ソルビトールなど)も自然に存在する甘み成分を人工的に作ったもののため、人工甘味料に入る。

人工甘味料は甘いのにはほとんどが低カロリーやゼロカロリー

なぜ?! それは・・・
体が人工甘味料を甘み成分だと認識しないため!

★本来糖質を多く摂りすぎると糖質は脂肪になる。

→肥満の原因に!

★しかし! 人工甘味料は消化吸収されにくく、摂取した翌日にはほぼ100%体外へ排出される。

→結果ゼロカロリーに!

人工甘味料の特徴

低カロリー

肥満や生活習慣病の増加により、低カロリー志向が高まっているため、低カロリー商品が多くなっている。



人工甘味料は砂糖に比べて非常に高い甘みを持ち、使用量も少なく済む + 消化吸収されにくいいため結果的に低カロリー、ゼロカロリーの機能を持つ。

お腹がゆるくなる

体内で消化されにくいものは、多量に摂ると下痢症状をきたす場合があるため注意が必要!
「一度にたくさん食べるとお腹がゆるくなります」と表記してあるのでよく見ましょう。



味覚障害

「カロリーがない」からと言って摂り続けると、舌が強い甘さに慣れて味覚が鈍り、果物や砂糖などの自然な甘さを感じなくなり、物足りなくなってしまう!



カロリーがないからといっていくら摂取しても問題ない、ということではないので注意しましょう! 自然の甘みを取り入れつつ、人工甘味料はほどほどに!

ご相談は栄養部まで