

人工甘味料は敵か味方か？

糖質の最小単位を「単糖」と言います。単糖のみのものを「単糖類」、単糖が2個繋がったものを「二糖類」、単糖が多数集まったものを「多糖類」と呼びます。ブドウ糖や果糖は単糖類、ショ糖や乳糖などは二糖類、でんぷんやセルロースなどは多糖類です。単糖類は分解する必要がないので素早く吸収され、二糖類、多糖類の順に吸収に時間がかかります。



市場の商品には、「糖質」と表記されているものと「糖類」と表記されているものがありますが、「糖類」というのは、糖質のうち、単糖類と二糖類の2種類のみを指す言葉です。ですから「糖類ゼロ」と書いてある商品は、単糖類と二糖類だけがゼロで、そのほかの多糖類や人工甘味料が使われている可能性があるため、注意が必要です。

また、「糖質ゼロ」「無糖」「ノンシュガー」「シュガーレス」と聞くと、糖質がまったく含まれていないと考える人も多いのですが、厚生労働省の栄養成分表示の規則では、ゼロ・無・ノン・レス・フリーという表示は、食品 100gまたは飲料 100mlあたりの糖質量が 0.5g未満の場合に表示してよいことになっているのです。つまり、100gあたり 0.4gなら「無糖」と表示してOKということになります。

また同様に、低・少・ライト・ひかえめ・ダイエット・オフという表示の場合は、食品 100gまたは飲料 100mlあたりの糖質量が5g以下、液体は 2.5g以下の場合に表示してよいと決められています。例えば、「糖質オフ」の表示がある飲料で、容量が 500ml なら、糖質が 12.5g 含まれている可能性があるということなのです。

さらに、糖質ゼロと表示されているのに、甘みを感じる食品や飲料は、砂糖などを使う代わりに人工甘味料を使用していることが多いことにも注目です。人工甘味料とは、糖質の中の「糖アルコール(アルコールといってもお酒とは無関係で、天然の果物などに含まれる甘味料です)」と「合成甘味料」のことで、化学的に合成した甘味をもつ化合物です。天然素材を原料とするものが糖アルコールで、シラカバやカシなどの樹木や植物から作られる「キシリトール」は広く知られています。一方、合成甘味料は人工的に甘味成分を合成したもので、砂糖の何百倍もの甘さを持ち、現在では市販の多くの食品に含まれています。

天然由来の糖アルコールは、血液中に吸収されにくいいため、血糖値の上昇も緩やかです。これと羅漢果のエキスを足して作られた「ラカントS」という自然派調味料は、体に負担がかからない糖質オフ調味料の一つです。

しかし、合成甘味料は食品添加物に分類されます。なかには、血糖値は上げないのにインスリンを分泌するケースや、メタボリックシンドロームを引き起こすケースも報告されているので、摂り過ぎには注意が必要です。

でんぷんが原料の砂糖とは…

清涼飲料水やアイスクリーム、納豆のタレ、麺つゆなど、多くの商品の栄養成分表示で「果糖ブドウ糖液糖」の表記を見ることは多いと思います。

これは異性化糖のなかのひとつで、食品添加物です。とうもろこしなどのでんぷんを原料としたシロップを人工的に異性化(分解)して生じたブドウ糖と果糖を主成分とします。

しかし、異性化糖に多く含まれる果糖は、ブドウ糖の場合と異なり、ほとんどが肝臓で代謝されます。インスリンを必要としないため、血糖値を上げないのですが、使わなければ中性脂肪として肝臓に蓄積されてしまいます。さらに、中性脂肪の合成がスムーズなので、肥満になりやすいとも言えます。

また、果糖は満腹中枢を刺激しないため、気付かないうちに多量摂取する恐れもあります。健康への影響が懸念されるので、果糖ブドウ糖液糖が入ったものはなるべく摂取しないことをおすすめします。

<今週のオススメレシピ>

炒めごぼうのナムル★>

【材料(2人分)】

- ごぼう(120g) すりおろしにんにく(少々)
- 白すりごま(大さじ2) しょうゆ(小さじ1)
- 塩・こしょう(少々) ごま油(大さじ1)

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげ落とし、さがきにして水にさらす
- ②フライパンにごま油を熱し、①の水を切り、2分ほど炒め
- ③すりおろしにんにく・白すりごま・しょうゆ・塩・こしょうを混ぜ合わせ、②に回し入れる
- ④調味料が全体にからんだら、



出来上がり!