

上手に甘味料を使おう

最近では、様々な種類の甘味料や甘味料を使用した商品が出回り、口にする機会も多くなってきました。その特徴や効果、使用の際の注意点を知った上で適切に食生活に取り入れましょう。

キシリトール

白樺の皮やトウモロコシの芯に含まれる「キシロース」から製造される。

<特徴と利用のポイント>

- ・ 砂糖と同じくらいの甘みがあるが、エネルギーは約 3kcal/g と砂糖(約 4kcal/g)より少ない。
- ・ **血糖値への影響が少ない。**
- ・ **虫歯の原因にならない。**
- ★他の甘味料と併用されている商品は虫歯の原因にならないとは言い切れない。



科学的に歯に安全と証明された商品に表示される国際的なマーク

- ・ 大量の摂取で下痢を引き起こすことがある

希少糖 (レアシュガー)

自然界に存在量の少ない希少な糖であったが、希少糖を生産する酵素系が発見され、大量生産が可能となり、シロップや飲料、キャンディーなどに製品化されている。

<特徴と利用のポイント>

- ・ 糖類の分解を抑制し、**食後の血糖上昇を抑える。**
- ★「希少糖」100%はなく、「ブドウ糖」「果糖」が入っているため、血糖値は上がる。使い過ぎに**注意が必要!!**
- ★加熱により効果が減少
- ・ 脂肪の合成を抑制、脂肪の燃焼を促進するため、**脂肪蓄積を抑制する。**
- ・ 非常に高価



オリゴ糖

自然界に広く存在している。製品は植物に含まれるオリゴ糖を抽出する方法や微生物の酵素の働きを利用して合成する方法等で製造される。

<特徴と利用のポイント>

- ・ 胃や小腸で消化されにくく、大腸まで届いて善玉菌の餌になるため、**腸内環境の改善に役立つ。**
- ★善玉菌がいないと効果がないので、ヨーグルトなどで菌と一緒に摂取するのがお勧め。
- ・ **エネルギーは約 2kcal/g で砂糖の約半分**
- ★製品によっては水あめなどが含まれていることもあるため、ラベルを確認し純度をチェックしましょう。
- ・ 大量の摂取で下痢を引き起こすことがある(適量はティースプーン 1~2 杯/日)。

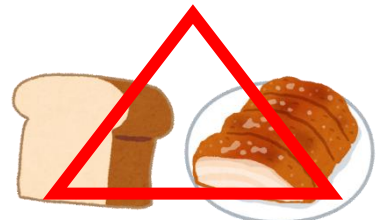


羅漢果エキス

羅漢果という果実から抽出される。

<特徴と利用のポイント>

- ・ 小腸で吸収されず大腸まで達し、そのまま排泄されるため、**体内でエネルギーになることはほとんどないといわれている。**
- ・ 甘さは砂糖と同じ
- ・ 純度が高ければ血糖値やインスリン分泌に影響しないといわれている。
- ・ 砂糖に比べると水に溶けにくい
- ・ 照りや焦げがつかない
- ・ 焼き菓子やパンは膨らまない。



還元麦芽糖

とうもろこしなどのでんぷんを酵素分化して得られる麦芽糖をもとに作られる。

<特徴と利用のポイント>

- ・ 甘さは砂糖の 80%
- ・ 小腸で吸収されず、大腸で発酵・吸収されるため、**エネルギーは砂糖の半分**
- ★血糖値は砂糖の場合の 1/2~1/3 程度は上昇する。
- ・ 熱や酸に強く、調理に使いやすい。
- ・ 多量摂取で下痢となりやすく、大腸で発酵の際に発生するガスにより、**お腹が張った感じになることがある。**



人工甘味料の使用は慎重に



- ◆人工甘味料(サッカリン、スクラロース、アスパルテーム)が腸内細菌を介して肥満や糖尿病の発症に影響を与えるという研究結果がマウスにおいて確認されました。ヒトにおいても、**人工甘味料のとり過ぎが何らかの影響を与える可能性**が考えられています。
 - ◆人工甘味料は砂糖よりも甘味が強く、**とり過ぎると甘味に対する感受性を下げる**と言われています。その結果、物足りなさから食べる量が増えてしまうという研究もあります。
- 人工甘味料に頼り過ぎずに注意し、上手に補助的に使用しましょう。

