




今月のテーマ【人工甘味料】

【人工甘味料とは】

化学的に合成して作られた甘味料。砂糖の何百倍の甘味を感じるため、砂糖より少ない量で甘みを感じるのが特徴です。

【人工甘味料の種類】

 甘味度(砂糖の甘さを1とする)	カロリー(1gあたり)	代謝方法
アスパルテーム	200倍	4キロカロリー(砂糖1gあたりと同じ)
スクラロース	600倍	0キロカロリー
サッカリン	300倍	0キロカロリー

【人工甘味料のメリット】

- ①砂糖の何百倍の甘味度であるため、**少ない量で甘み**を感じます。そのため、摂取カロリーを抑える事ができます。
- ②直接的に**血糖値を上げない**ということです。

【人工甘味料のデメリット】

- ①**慢性的に甘味料を摂取しすぎると**、人工甘味料の甘みに慣れてしまい**甘味に対する感覚が鈍感**になります。それが原因で、より多くの糖質を摂取する可能性があります。
- ②最近味覚を感じる細胞は舌だけでなく**腸管**にも存在することが明らかになっています。人工甘味料を摂取して、腸管で甘味を感じると、腸から分泌されるホルモンがインスリンの分泌を促したり、腸からの糖の吸収が促進されたり、**糖代謝に影響を与える可能性**もあります。
- ③人工甘味料では**血糖値が上がらない**為、糖尿病患者様が低血糖状態で人工甘味料を摂取しても**低血糖のまま**になります。人工甘味料は甘いので、「糖分を摂取した」と脳が錯覚を起こしやすいです。また、低血糖状態になると食欲が増えて**早食い、食べ過ぎの原因**になり高血糖状態に繋がる可能性があります。

【まとめ】

人工甘味料はメリット、デメリットがあるのでそれを理解して使用することが大切です。糖質制限を要する方は、人工甘味料に一部置き換えると食事をより楽しめるでしょう。

apis 健康食人はアピスグループの管理栄養士が発信しています。次回のテーマは『嗜好飲料の選び方』！お楽しみに♪管理栄養士考案のレシピブログも是非チェックしてみてください▶▶▶

