

我孫子市民体育館 健康豆知識 2020/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『人工甘味料の危険』についてお届けします。
 今や様々な加工品に使用されている人工甘味料。当たり前には摂っていますが果たして健康被害はないのか？
 今回は、みんなが知らない人工甘味料の裏側に迫ってみたいと思います。



甘味料の基礎知識

巷でよく見かける『糖質カット』『カロリーオフ』のうたい文句。
 中には糖質ゼロ→なのに甘い味はしっかり、なんて飲料ありますよね。
 便利になると色々なモノが開発されて、世間が気にする低カロリーや低糖質にマッチした商品
 が生まれます。
 その代表的な商品が、人工甘味料と呼ばれる食品添加物。
 そもそも、人工甘味料と砂糖は何が違うのか？から、整理してみましよう。

甘味料には①天然甘味料と②人工甘味料の2種類があります。

天然甘味料とは、自然界に存在している『天然』の甘味の事で、ショ糖(サトウキビ等)、ステビオサイト(ステビア)、はちみつ、メープルシロップ、果糖等を指します。(砂糖も天然甘味料です)

一方の人工甘味料とは、食品に甘みを加える調味料で、分類は食品添加物になります。

有名な人工甘味料は、アステルパームやスクラロース、ガムなどに含まれているキシリトールなんかも、これに含まれます。

なぜ天然ではなく人工甘味料がこれほど多く流通しているのか？

その理由は『企業のコストカット』にありました。

人工甘味料は砂糖の200倍～400倍の甘さがあるため、天然の砂糖を使うより少量ですみます。→コストカットが容易にできるという訳です。
 また、天然素材は安定した供給が難しい側面もある為、計画して低コストで生産が可能な人工甘味料に、大きく軍配が上がっている事も事実。

人工甘味料 取り続けていて大丈夫？

ちょっと一息、缶コーヒーでも飲んで休憩しよう！

最近お腹周りが気になってきたから、微糖にしようかな～・・・。

ちょっと待って その缶コーヒーには100%人工甘味料が使われていますよ。

人工甘味料って、取り続けていて大丈夫なの？ カロリーがほとんどないメリットは分かったけど、その他のデメリットは何なの？

下の表をご覧ください。

人工甘味料が引き起こす病気・副作用	←実はこんなにたくさんの副作用が報告されているのです。 その理由は・・・
糖尿病・ガン・頭痛・肥満・甲状腺障害・腎臓の肥大	
心臓病・脳梗塞・内臓障害・神経障害・目の疾患 等	



人工甘味料がは砂糖の200倍以上の甘味添加物であるという事

ほとんどのユーザー意識の中には、人工甘味料=低カロリー→ダイエットに効果的、といったイメージがあると思います。

それは食品メーカーの宣伝効果も多分にある事は理解した上で、その実態を医師はこのように分析しています。

甘味が砂糖の200倍～サッカリンなどでは700倍にまで達するという事は、血糖値が急激に上がるという事・・・。

血糖値が急激に上がるという事は、インスリンホルモンが大量に分泌される事になります。

事実、人工甘味料を常習的に摂取している被験者に、糖尿病や精神疾患(鬱)の症状が多く確認されています。

人工甘味料の消費量が35%増すと、メタボリックシンドロームの発症確率が67%も増大するデータもあることから、人工甘味料=ダイエットは、残念ながら成り立たない事になります。



↑健康食品として『特保』マークの入っている食品にも実際は人工甘味料が使われていました。
 危険を避けるためには、原材料名のこまめなチェックが必要になります。
 意識的に排除するしか、今の所方法はなさそうです。

知っておこう、人工甘味料の種類

アスパルテム	砂糖の200倍の甘みを持つアミノ酸由来の甘味料。 多くの砂糖ゼロや糖質ゼロ商品に含まれています。
アセスルファムK	甘味は砂糖の200倍。苦みを緩和したり、風味を良くするなどの作用があり、様々な製品に使われている。
スクラロース	砂糖の600倍という、強烈な甘みを持つ甘味料です。 ラットの実験では腸内細菌を殺してしまう結果が・・・
サッカリン	こちらも砂糖の400倍～700倍の甘みを持ちます。 日本では使用量が制限されている珍しい甘味料です。
キシリトール	ガムなどに使用されているので、健康的なイメージを持っている人が多いのでは？ 取りすぎると下痢になります。

7月号は『電磁波の影響』です。

監修:構成 F・E・P 打林