

人工甘味料

人工甘味料の種類

- ・アスパルテーム 砂糖の約 200 倍の甘さ
- ・アセスルファムK 砂糖の約 200 倍の甘さ
- ・スクラロース 砂糖の約 600 倍の甘さ
- ・アドバンテーム 砂糖の約 14,000~48,000 倍の甘さ



人工甘味料とは、天然には存在せず人工的に合成して作ったものであり、色々なお菓子や飲み物に含まれています。

カロリーは砂糖と同じ 1g 当たり 4 kcal ですが、甘味度が高いので使用量が少なくなり、結果的に低カロリーとなります。そのため、ダイエット飲料にも広く使われています。

しかし、砂糖に比べてカロリーこそ少ないものの、世界中の研究で発がん性の危険や糖尿病のリスク増加、肥満に繋がるなどの副作用も指摘されています。

いつもの食生活であればこれらの副作用の心配はありません。ですが、毎日口にするものであれば、天然甘味料(砂糖・はちみつ等)が体には健康的です。食品を購入する前にまず、原材料名を確認してみることも大切ですね。

