



## 人工甘味料のはなし

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甘味料**で、食品衛生法により規定されています。大きく分けて、「**糖アルコール**」と「**合成甘味料**」の2種に分けられます。

**糖アルコール**は、キシリトールなどで、歯磨き粉やガムに利用され、虫歯の原因とならない・虫歯を予防する働きがあるとされています。人によっては、摂取により腸内細菌に影響を及ぼし下痢になることもあるようです。

\*今回は人工甘味料のうち、合成甘味料について触れます。

米国食品医薬品局(FDA)が人工甘味料と設定しているもの(下記5つ)

	甘さ(ショ糖との比較)	添加されている代表的な食品
アスパルテーム	100~200倍	清涼飲料水、ガム
スクラロース	約600倍	清涼飲料水、ガム、ヨーグルト
サッカリン	200~750倍	清涼飲料水、スープ
ネオテーム	7000~13000倍	清涼飲料水
アセスルファムK	200倍	清涼飲料水、飴、ガム



1878年に偶然発見。低価格の砂糖代替甘味料として広く流通し、

ジュースや菓子などに使用され身近な存在となりました。

### 合成甘味料代替えによる主な効果や影響は？

#### 血糖値への影響

血糖値やインスリン濃度を直接的に上昇する可能性が極めて低いと考えられています。エネルギー摂取量の低下に伴って**肥満や糖代謝異常のリスクを低減する可能性**があります。

#### ホルモンへの影響

合成甘味料を使用した飲料により、消化管運動を抑えるホルモンを増やすという報告があります。また、インクレチン(インスリン分泌を促進する働きをもつ)分泌を上昇させ、**食後の糖代謝を改善させる可能性**があると考えられています。

#### 腸内細菌叢への影響

消化管で消化、吸収されにくい合成甘味料が、**悪玉の腸内細菌の増殖**を助け、そのことが**耐糖能異常を誘発**するとも考えられています。

#### 味覚への影響

合成甘味料の強い甘味に慣れ、**甘味に対する感覚が鈍麻**すると、より甘い糖質を多く摂取する可能性があります。

#### 体が糖分を認識しにくくなる可能性

甘味のある食品を摂り始めると、「甘味」という味覚を脳が感知し、体全体が“これから糖分が体に取り込まれる準備”をします。しかし、合成甘味料を使用した飲料を飲んだ場合、糖分・カロリーが低く、あまり吸収が行われません。そのため脳の命令に従おうと、多くの糖分やカロリーを体が欲する状態となり、結果**余分なカロリー摂取を引き起こす原因**になるともいわれています。さらに、この状態が続くと、脳は「甘味 = 糖分・カロリー」という関係を忘れ、甘味に関する反応が鈍くなり、**必要以上に甘いものを食べてしまう**ことにもつながります。



人工甘味料入りの飲料の習慣的な飲用は、体重増加や代謝異常をおこし、メタボリックシンドロームや糖尿病発症のリスクを高める可能性があります。利点と欠点とを考慮し、食事全体のカロリー、栄養や味のバランスを考慮した上で上手に人工甘味料を活用することが重要と思われます。