

人工甘味料について

Vol. **33**
Medical life advice

医療法人社団永和会理事長 きのした
慶應義塾大学共同研究員 木下

まさよし
正嘉

今回は糖質の種類と、過剰糖分による糖化と老化・動脈硬化の関係について書きました。今回はダイエットブームなどで身の回りにあふれている人工甘味料についてお話しします。

1. ノンカロリーの人工甘味料

人工甘味料は天然には存在しない、化学合成した甘い物質のことです。サッカリン、アステルパーム、スクラロースなどがよく知られています。甘みが非常に強く、体内で消化・吸収されないためノンカロリーで、ダイエット食品によく使われます。

2. 低カロリーの糖アルコール

糖アルコールは人工甘味料と混同しやすいのですが、糖質にある「アルデヒド基」に水素が付いたものです。糖アルコールは消化・吸収が悪いため、低カロリーの甘味料として使用されます。名称の末尾に「トール」が付くのが特徴です。自然界には大量に存在し、よく聞く「キシリトール」はイチゴやキノコ、「ソルビトール」はリンゴやナシ、「マンニトール」は昆布などに含まれます。

3. 人工甘味料の安全性

現在のところ長期的に大量に摂取したデータは無く、販売している企業のデータが基本になりますが、一般的な摂取量の範囲では健康被害はありません。前回も述べましたが、天然の甘味料でも安全とは限りません。日常生活では、さほど気にしなくてもよいようです。

臨床的に一番大きな特徴として、人工甘味料は下痢を引き起こしやすくなります。体内で消化・吸収されずカロリーがほとんど無い反面、腸内にたまり浸透圧による下痢を起こすのです。この性質を利用し、便秘の人に摂取させ便を緩くする使い方もあります。

4. 砂糖と人工甘味料の比較

人工甘味料はダイエットに効果的か？

ノンカロリーの人工甘味料は一見、糖尿病の抑制につながりそうなイメージがあります。しかし実際のところ「人工甘味料を摂取している人は、糖尿病の発症リスクが肥満の影響を除いた状態で8%上昇した」という報告があります。ちな

みに砂糖を摂取すると13%、フルーツジュースだと7%「糖尿病発症のリスクが上がる」と報告されています。

カロリーが無いのに糖尿病リスクが増えるとは意外ですが、種類にもよるものの、人工甘味料は「膵臓に働きかけてインスリン分泌を増やす」ことが分かっています。血糖値が下がって空腹感が増すため、結局食べる量が増えてしまうのです。ウリ科の植物から得られるラカントや糖アルコールのキシリトール、かつて流行ったステビアは、このような作用はないと考えられ、比較的安全に使用できます（余談ながら、キシリトールは犬が摂取すると肝障害などで死に至ることもあるので、与えないように気を付けましょう）。

アステルパームやサッカリンなどの人工甘味料も、少量の摂取なら食べる量も増えず安全にダイエットできるのですが、「カロリーが無いから」と大量に摂ってしまえば結局空腹感が勝り、食事が増え、体重増加と糖尿病のリスクにつながるわけです。

反面、すでに糖尿病の場合は、わざと人工甘味料を摂ることでインスリン分泌を増やす方法も考えられます。人工甘味料の存在自体に問題は無く、使い方とタイミング、体の状態で良くも悪くもなるのです。前回、果糖が大量に使われるフルーツジュースの問題を書きましたが、ジュースは糖尿病のリスクを上げる反面、フルーツ自体は糖尿病のリスクを下げる効果があります。

甘さは古来より、人間にとって重要なものでした。楽しく健康的な食事のために、甘味をうまく利用していきましょう。

きのした まさよし
木下 正嘉

医療法人社団 永和会
千年メディカルタウン 理事長
千年メディカルタウン
〒890-0001 鹿児島市千年2丁目11番14号
TEL:099-294-9199 FAX:099-294-9198 <http://www.sen-nen.jp>

