



## 甘味料と上手に付き合いましょう



### ● いろいろな甘味料

甘味料にはエネルギー量を抑えたタイプをはじめ様々な特徴を持つものがあり、菓子、調味料などに使用されています。代表的な甘味料の特徴をご紹介します。

		エネルギー量	甘味の強さ	その他の特徴
エネルギー量、血糖値の上昇を抑えたい	アスパルテーム	1gあたり 4kcal	砂糖の 200 倍	アミノ酸由来の甘味料。タンパク質と同様に消化吸収、代謝される。少ない使用量で済むので、調理に使う際にはエネルギー無しと見なせる。
	アセスルファムK	1gあたり 0kcal	砂糖の 200 倍	酢酸を原料としている。小腸で分解されずに排出され血糖値に影響しないと言われている。
	エリスリトール	1gあたり 0kcal	砂糖の 約 75%	果実や発酵食品に含まれる天然成分。血糖値に影響しないと言われている。
	還元麦芽糖 (マルチトール)	1gあたり 2kcal	砂糖の 80~90%	小腸で消化されにくいが一部位は大腸で発酵、吸収される。急激な血糖上昇は起こしにくいと言われている。
お腹の調子を整えたい	オリゴ糖	1gあたり 2kcal 前後	砂糖の 20~80%	オリゴ糖には色々な種類があり、それぞれ特徴も異なる。腸内で善玉菌の餌となっておなかの調子を整える働きが利用されることが多い。

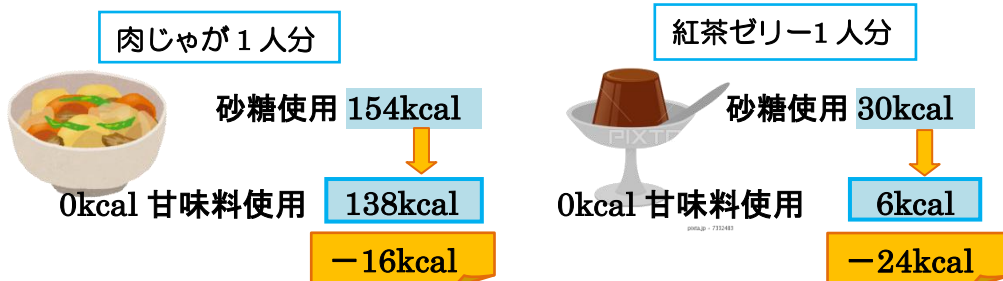
参考: 農畜産業振興機構 HP(2015/06/01) [http://sugar.alic.go.jp/japan/fromalic/fa\\_0707c.htm](http://sugar.alic.go.jp/japan/fromalic/fa_0707c.htm)

砂糖は 1gあたり 4kcal



### ● 甘味料の上手な選択

このような機能を持つ甘味料は、従来利用されてきた砂糖の代わりに使用できる家庭用調味料として市販されています。例えば、砂糖をゼロキロカロリーの甘味料に代替することで、エネルギーを抑えて調理することができます。目的に応じて選択しましょう。



商品により「焼き菓子の焼き色がつきにくい」「加熱により甘味が弱くなる」など、砂糖と異なる特徴もあります。商品ごとの使用方法をよく確認しましょう。



**!** 普段使用している砂糖をこのような甘味料に代替することはエネルギーや血糖コントロールの一つの方法となります。しかし、低エネルギーでもエネルギーのある甘味料では使う量が増えては意味がありません。また、大量摂取するとお腹が緩くなるものや、長期的に摂取した時の体への影響や効果について詳細が明らかでないものもあります。

**甘味に慣れてしまうことを避けるためにも、どのような甘味料でも控えめにしよう注意しましょう!**