

知っておきたい! 甘味料

健康を考えるうえで、日々の食事は大切です。特に糖質は気になります。そこで、食品に甘みをつける「甘味料」について考えてみました。



1 甘味料の種類

天然甘味料

さとうきびや甜菜が原料としての砂糖やハチミツなどの他、植物の葉など天然に存在しているものに含まれる甘味成分を抽出した甘味料です。食品表記として「原材料」として表記されるものと、「添加物」として表記されるものがあります。



- ・ 原材料として表記されるもの
砂糖、ハチミツ、メープルシロップ
- ・ 添加物として表記されるもの

名 称	原料及び特徴	感じる甘さ *砂糖を1とした場合
ステビア	キク科の植物	約200～300倍
カンゾウ	マメ科カンゾウから抽出	約200～300倍
ソルビトール	海藻や果実類、じゃがいもやとうもろこしなどのデンプンに含まれる	0.45倍
キシリトール	白樺や樺の木からとれる。むし歯を予防するといわれる	1.08倍
オリゴ糖	炭水化物の一種。胃酸や消化酵素で分解されにくい 難消化性オリゴ糖は大腸まで届きやすく腸内環境を整える 血糖値の上昇を抑える・便秘を改善する効果がある	約0.2～0.8倍

(独立行政法人農畜産業振興機構)

人工甘味料

化学合成によって作られた高甘度、低カロリー甘味料として使用されます。食品衛生法で規制されている添加物なので表記義務があります。

- ・ 甘味が強いので少量の使用でも十分な甘味が得られる
- ・ 生体内で代謝を受けずに排泄されるため血糖値が上昇しない



名 称	特 徴	感じる甘さ *砂糖を1とした場合
アスパルテーム	カロリーは砂糖と同じ。「フェニルケトン尿症」の人は摂取を避ける必要がある	100～200倍
スクラロース	コストが安く、よく使用されている	600倍
アセスルファムカリウム	熱・酸・酵素に対し比較的安定であるため、パンやクッキー、 貯蔵期間が長い一部の清涼飲料などに使用	200倍
サッカリン	発がん性の疑いが指摘され、1973年に使用禁止となったが、 1990年代後半に行われた再評価で発がん性が否定され、使用禁止が撤回された。後味が残る	300倍

(独立行政法人農畜産業振興機構)