

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。

- ・ 甘味が強いため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)

■ スマホ決済のメリット・デメリット

● メリット

- ・ 支払いがスムーズ
- ・ 現金の持ち歩きや ATMでの引き出しの手間を省ける
- ・ 支払いでポイントがもらえる場合もある

● デメリット

- ・ スマートフォンの取り扱いに慣れていない人にとってはアプリの初期設定などの操作が難しい
- ・ バッテリーや電波の状態によっては使用できないことがある
- ・ スマホ決済に対応していない店舗では使用できない

■ スマホ決済で注意すること

—スマートフォンにはあなたの個人情報や決済手段が登録されています—

● スマートフォンの紛失や盗難に注意

- ・ あらかじめスマートフォンにわかりにくいパスワードや指紋認証・顔認証などを設定してロックをかける
- ・ 万一、スマートフォンを盗まれたり落としていたりした場合、不正利用の危険があるので、すぐに契約している携帯電話会社と警察に届け出る

● 「後払い」は使い過ぎに注意

クレジットカードなどが紐づけられたアプリによる後払いのスマホ決済では、購入の時点で現金を持っていない場合や預金が足りなくても商品を購入することができ、使い過ぎてしまうリスクがあります。

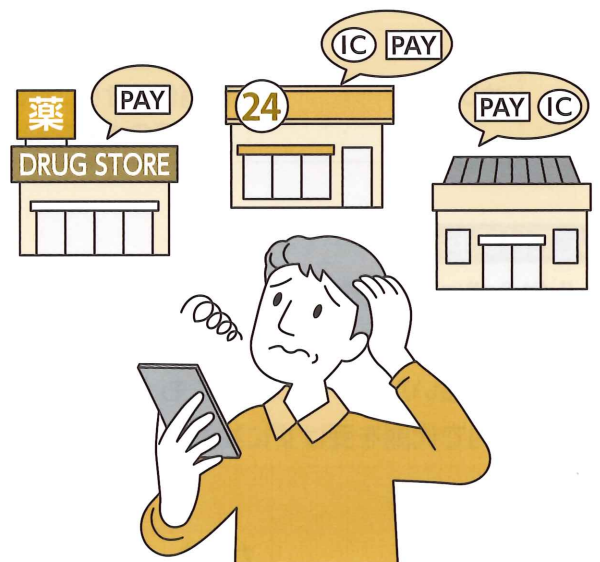
● 設定等に自信がないときは

他の支払い方法も検討を

スマホ決済を使用するためにはアプリのインストールのほか、さまざまな設定を自分で行う必要があります。スマートフォンの操作に自信がないうちは無理にスマホ決済を使おうとせず、他の支払い方法で支払うという判断も大切です。

● 「〇〇ペイ (Pay) で返金」は詐欺

ネットショッピングで商品を購入した消費者が、販売業者から「欠品のため、〇〇ペイなどのコード決済アプリを使って返金する」などと言われたら詐欺を疑いましょう。



出典

2024年度 ぐらしの豆知識〔国民生活センター〕

東京ぐらしねっと(令和3年3・4月号)〔東京都消費生活総合センター〕

わたしは消費者 (No.175号) 〔東京都消費生活総合センター〕 他

スマホ決済を使っている中でおかしい、不安だと感じたら**練馬区消費生活センター**に連絡しましょう。

練馬区消費生活センター

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

☎～☎曜日 午前9時～午後4時30分
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)