

「カロリーゼロ」「シュガーレス」「砂糖不使用」。糖尿病予備軍や太り気味でエネルギー量が気になっていて…という人はどれを選ぶと良いのでしょうか？一見、どれにもカロリーや糖分が「0」のように感じますが、実際は完全に「0」ではなく下記のように表示できるのです。

### 「カロリーゼロ」

食品100g(飲料なら100ml)あたりの熱量が5kcal未満であれば表示できます。

### 「シュガーレス」

砂糖や果糖、乳糖といった糖類が100g(飲料なら100ml)に0.5g未満しか含まれていなければ表示できます。「ノンシュガー」や「無糖」も同じ意味です。

### 「砂糖不使用」

単に砂糖を使っていないという意味。果糖、乳糖を含んでいても表示できます。

## どうして甘いのか？



?



「ノンシュガー」などの表示がある食品の甘味成分は、糖アルコールですが、それに非糖系甘味料のアスパルテームやステビアなどで補っている場合が多いです。この非糖系甘味料はショ糖の150～400倍の甘さです。

## 人工甘味料って？

人工甘味料にはアスパルテームやステビア、キシリトールなどがあります。これらはよく清涼飲料水や菓子に使われています。これらはヒトの消化管では消化吸収されずエネルギーにならないため、血糖コントロールが必要な糖尿病患者の方たちの砂糖の代替食品として使われています。しかし、摂り過ぎは考えものです。

## 人工甘味料の多用に注意！

- ①多用により甘味に鈍感になり、より甘味を欲し、人工甘味料不使用の食品の摂取増加にも繋がってしまい、血糖コントロールが困難になります。
- ②人工甘味料の安全性についてはまだ研究されているところなので、摂り過ぎに注意。つまり、料理に利用する程度とし、菓子や清涼飲料水の摂り過ぎは**禁物!**

低カロリー、血糖値上昇に関与しないからといって、これらの甘味料をむやみに摂るといふ食習慣にならないようにしましょう。

