



健康豆知識

人工甘味料

みなさん、こんにちは

現在、日本で許可されている人工甘味料は6種あり様々な商品に使用されています。

人工甘味料と聞くと体に良くないイメージがあり、食品に含まれていると心配になる方もいると思います。

では、実際にどういったものがあり、摂取しても大丈夫なのか？ご紹介していきます。

サッカリン

- ・砂糖の 500 倍の甘さをもつ
- ・摂取してもカロリーにならないためダイエット食品などに含まれていることがある
- 使用例: 歯磨き粉や漬物 甘い醤油など

スクラロース

- ・砂糖の 600 倍の甘さをもつ
- ・カロリーがないことや匂いを抑制する効果がある
- 使用例: 菓子や飲料 様々な食品に使用されている

アセスルファム K

- ・砂糖の 200 倍の甘さをもつ
- ・熱に強く長期的に安定する特徴がある
- 使用例: チューイングガム、菓子 清涼飲料水、ジュースなど

アスパルテーム

- ・砂糖の 200 倍の甘さをもち味も似ている
- ・虫歯予防を目的として砂糖の代わりに使用することを厚生労働省が推奨している
- 使用例: 食品や飲料製品全般

ネオテーム

- ・砂糖の1万倍の甘さをもつ
- ・熱に強く水に溶けづらい特徴があり少量で甘さを出すことができる
- 使用例: ヨーグルトやキャンディ ダイエット食品など

アドバンテーム

- ・砂糖の3万倍の甘さをもちアステルパームから作られる
- ・人工甘味料の中で新しい方になるのでこれから使用商品が増えるとされている
- 使用例: ノンアルコール飲料 ガムや液体シロップなど

※使用例はあくまで例であり紹介したもの以外にも使われています

どのくらい摂取しても良いのか？

こういった人工甘味料には ADI(許容一日摂取量)が設けられています。

ADI(許容一日摂取量)とは生涯、毎日摂取しても健康への害が無いとされる1日あたりの摂取量のことをいいます。アスパルテームを例にしてみると…

アスパルテーム: 許容摂取量 体重 1 kgあたり40mg

体重 70 kgの人が200~300mgのアスパルテームを含んだ飲料水を 9 本~14 本以上摂ると許容量を越えてしまいます。日頃からこの量を摂っていることはあまり考えられないので心配はないかと思いますが人工甘味料に限らずどんな健康に良いとされている商品も摂り過ぎには注意が必要です。

↓その他の許容摂取量↓

スクラロース: 体重 1 kgあたり 15mg アセスルファムK 体重 1 kgあたり 15mg

サッカリン: 体重 1 kgあたり 3.8mg ネオテーム: 体重 1 kgあたり1mg アドバンテーム: 5.0mg

☆スタッフからの一言☆

プラムスタッフの藤巻です。

ラッキーなことに今年の冬は体調を崩すことなく乗り切れそうだなと思った矢先に無理が来たのか喉が乾燥して、やや声が出なくなってしまった 1 月下旬でした (笑) ですが、日頃から適度な運動をしたり、しっかり食事をとることが体調に繋がりますので、健康維持・健康管理のためには普段からの生活習慣がとても大事なのを痛感しました！ここ数日はいづらか暖かい日もあり、春の気配を感じられるようになりましたので、うちの中に籠りっぱなしにならないよう、なるべく家の外に出かけるように心がけて、生涯自分の脚で元気に暮らしていくためにも歩く時間を増やしていけると良いですね。活力に溢れたフィットネスセンタープラムを、皆さんと一緒に作っていきましょう！

参考資料: YOGA オンライン WorldHealthOrganization

厚生労働省「令和元年度 マーケットバスケット方式による 甘味料の摂取量調査の結果について」

発行元: 医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム