

使い方に注意！ 人口甘味料

人工甘味料とは、天然には存在しない人工的に作られた甘味料で、砂糖の数百倍〜数万倍の甘さがあります。アスパルテーム、スクラロース、サッカリンなどがあり、清涼飲料水や菓子類などさまざまな食品に使われています。ほとんどの人工甘味料は、砂糖よりも低いエネルギー量、またはエネルギー量がない(カロリーゼロ)ため、「低カロリー食品」に多く使われています。

【からだが砂糖と勘違いしてしまおう】

人工甘味料をとると、舌が甘みを感じ、脳に「甘み(糖質)」が入ってきたと伝達します。すると脳は血糖値を下げるインスリンを分泌します。しかし人工甘味料には糖質は含まれていないため、インスリンが血糖値を下げすぎてしまいます。血糖値が下がるとう空腹を感じ、「さらに何か食べたい」という強い欲求が生まれます。

人工甘味料の上手な使い方は、糖質を含んだ食事と一緒にとることです。

例えば、ケーキを食べる際のコーヒーに入れる砂糖を人工甘味料にしたり、肉じゃがに入れる砂糖を人工甘味料にすると、不要な糖質を減らすことができ、エネルギー量や血糖値の上昇を抑えることができます。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。