

# 0kcal 0キロカロリー・糖質0に 隠された、甘～い『罠』…

実は 太る!?

健康志向の高まりやダイエットブームを背景に、近年スーパーなどでよく見かけるようになった「0キロカロリー」や「糖類0」の飲料やお菓子。口にしたことのある方もいらっしゃると思いますが、意外と甘さはしっかり感じられます。「カロリーは0」のはずなのに、その甘さはいったいどこからくるのでしょうか。市販されている商品を例に原材料を見てみましょう…。

そもそも「カロリーゼロ」「糖質0」って？  
厚生労働省は、100ml(100g)当たり5kcal未満なら「カロリーゼロ」、100ml(100g)当たり糖質が0.5g未満なら「糖質0」と表示してもよいとしています。

<p><b>A社 0キロカロリー飲料</b></p>  <p>check!</p>	<p><b>原材料</b></p> <p>難消化性デキストリン(食物繊維)、カラメル色素、香料、酸味料、<b>甘味料</b>(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムK、スクラロース)、グルコン酸Ca、カフェイン</p>	<p><b>B社 0キロカロリーゼリー</b></p>  <p>check!</p>	<p><b>原材料</b></p> <p>ナタデココ、エリスリトール、ぶどう濃縮果汁、たん白加水分解物、ぶどう種子エキス、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、<b>甘味料</b>(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムK、スクラロース)、乳化剤</p>
---	---	---	---

砂糖の代わりに 天然に存在しない甘味料が使われていました。

砂糖不使用

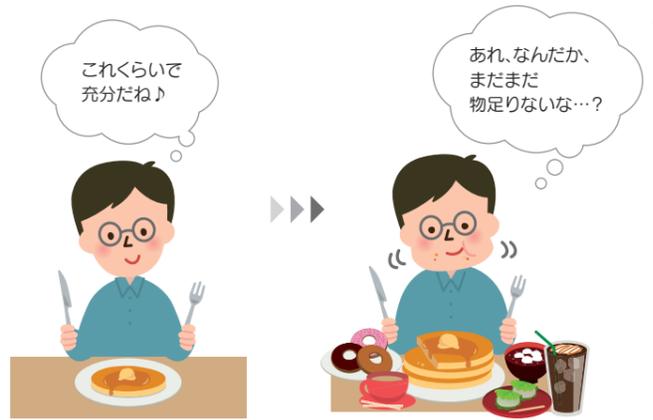
<p>砂糖の約200倍の甘さ</p>  <p><b>アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 卓上甘味料やお菓子、ヨーグルトなどに使用。</li> <li>● アスパラギン酸とフェニルアラニンという2種類のアミノ酸が結合してできたもので、フェニルケトン尿症(フェニルアラニンの代謝ができない病気の人は摂取量を制限する必要がある。</li> </ul>	<p>砂糖の約200倍の甘さ</p>  <p><b>アセスルファムK(カリウム)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 酢酸(食酢の主成分)を原料としガムやジャム、歯磨き粉やアルコール飲料にいたるまで幅広い食品に使用。</li> <li>● 水に溶けやすく、苦味を感じることもある。</li> </ul>	<p>砂糖の約600倍の甘さ</p>  <p><b>スクラロース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 清涼飲料水やガム、お菓子に使用。</li> <li>● 苦味や渋みがほとんどなく、まるやかな甘みの特徴。後味もしっかり甘さを残してくれる。</li> </ul>
--	---	---

天然に存在しない人工甘味料は、砂糖の数百倍から、多いものでは1万倍以上もの高甘味度を持ち、少量で十分な甘さを表現できるのでカロリーを抑える効果があります。しかし0キロカロリーだからといって摂取しすぎると、様々な健康リスクがあると懸念する声もあります。

人工甘味料は私たちにどのような影響をもたらすのでしょうか？

## 満腹感が得にくくなる!?

人工甘味料を摂取すると満腹感を知らせるホルモンがたくさん分泌されます。しかし過剰に分泌されると、脳が麻痺し満腹感を感じにくくなるといわれ…その結果いつまでも食べ続け、体重を増やしてしまう可能性が…



## 0キロカロリーに油断して 食べ過ぎてしまう!?

0キロカロリーだからと言って安心してしまい、他の食べ物や飲み物のカロリーが多少オーバーしてもプラスマイナスゼロだから大丈夫!と安心して食べ過ぎにつながることも…



## 甘さに鈍感になる!?

過剰摂取すると、甘みの強い人工甘味料に慣れてしまい、甘みに対する味覚が鈍っていく可能性があります。そうすると、自然の甘さの果物や\*天然甘味料を使用したお菓子を食べても甘みを感じず、ついつい食べ過ぎたり、砂糖を追加したりするようになることも…

\*天然甘味料…砂糖や黒糖、蜂蜜など天然成分から抽出したもの



以上の結果…

### 逆にカロリーを多くとってしまい肥満や糖尿病になってしまうかも!

これが0キロカロリーの甘い『罠』だったのです。

人工甘味料がもたらす健康被害は、まだまだはっきりわかっていない点も多くあり、現在も様々な研究がおこなわれています。砂糖を摂ることは悪いことではなく、あくまで過剰摂取しないことが大切で、うまく付き合っていく必要があります。人工甘味料だけでカロリーをコントロールするのではなく、献立・味付の見直しや適度な運動を試み、良い食生活を実践することをおすすめします!

**食べ物半分 食べ方半分** 食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。