

栄養ニュース



甘味料 とは？



食品に甘みをつける目的で使われる「甘味料」。
甘味料の代表はやはり「砂糖」ですが、
健康志向が高まってきたことから、
今や砂糖の代替品として様々な甘味料が開発され、
使用されています。
今回はその甘味料について
種類や血糖値の関係についてご紹介します★

0kcalって本当なの？

「0kcal」の商品をよく見かけると思いますが、
このような表示は完全に0kcalでなくても0kcalと表記できる！

【食品表示基準に基づいたエネルギー表示の違い】

栄養強調表示の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	カロリーゼロ ノンカロリー	低下カロリー カロリー控えめ	カロリー●%カット カロリー●%減
基準	食品 100g(100ml) あたり 5kcal 未満	食品 100g あたり 40kcal (100ml あたり 20kcal) 未満	低減量が比較対象商品に比 べ 100g あたり 40kcal(100ml あたり 20kcal) 以上

0kcal ゼリーや 0kcal 飲料はこれにあたります



「エネルギー0」・「低エネルギー」・「低糖質」の食品が増えていますが、
このような商品には甘みをつける「砂糖」のかわりに、
より低エネルギーの「甘味料」が多く使用されています。

どのような甘味料がよく使われるの？

① ブドウ糖果糖液糖(果糖ブドウ糖液糖)

★ブドウ糖果糖液糖とは？

⇒トウモロコシやサツマイモ等のでんぷんを酵素で分解し、ブドウ糖の一部を果糖に変えた液状の糖 (異性化糖)

★甘味は？

⇒ほぼ砂糖と似た甘味をもち、クセがなくスッキリとした甘さ

★血糖値への影響は？

⇒砂糖は「ブドウ糖」と「果糖」が結合しているため、体内で分解しながら吸収され血糖値が上昇。一方果糖ブドウ糖液糖は、はじめから「ブドウ糖」と「果糖」が分離しているため、砂糖より速いスピードで血糖値が上昇

② 天然・合成甘味料

★天然・合成甘味料とは？

⇒砂糖に数百倍の甘みがあるのにエネルギーが低いため、低エネルギーの飲料や菓子(ガム・チョコレート等)によく使われる

★メリット

⇒甘みが強いため、少量で十分な甘みがある
⇒体内で代謝されないため、血糖値上昇がない
⇒虫歯になりにくい

★デメリット

⇒甘さに慣れてしまうとより強い甘みを求める
⇒エネルギー不足から逆に食欲が増進することがある

甘味料の分類

甘味料は、大きく糖質系と非糖質系に分けられる。

糖質系甘味料はさらに、「砂糖」・「でんぷんを原料に作られる糖」・

「その他の糖(乳糖・オリゴ糖)」・「糖アルコール」に分けられ、

非糖質系甘味料はさらに、「天然甘味料」と「合成甘味料」に分けられる。

また糖質に水素を添加した「糖アルコール」と「合成甘味料」は、「人工甘味料」といわれ、食品添加物として使われているものもある。

※甘味度：砂糖を1とした甘さの度合い

虫菌になりやすい甘味料

甘味料	1gあたりのエネルギー	甘味度	食後血糖値への影響
上白糖	4kcal/g	1	●食後血糖値上昇
ブドウ糖	4kcal/g	0.6~0.7	●ブドウ糖は血糖値を最も上昇させる ●果糖はわずかに上昇 ●麦芽糖や水あめはブドウ糖に分解されて上昇
麦芽糖	4kcal/g	0.35	
果糖	4kcal/g	1.2~1.5	
水あめ	3kcal/g	0.3~0.5	
異性化糖 (酵素によってブドウ糖を果糖に変化させたもの)	4kcal/g	0.7~0.9	
		1.0~1.2	
イソマルトオリゴ糖	4kcal/g	0.4~0.5	

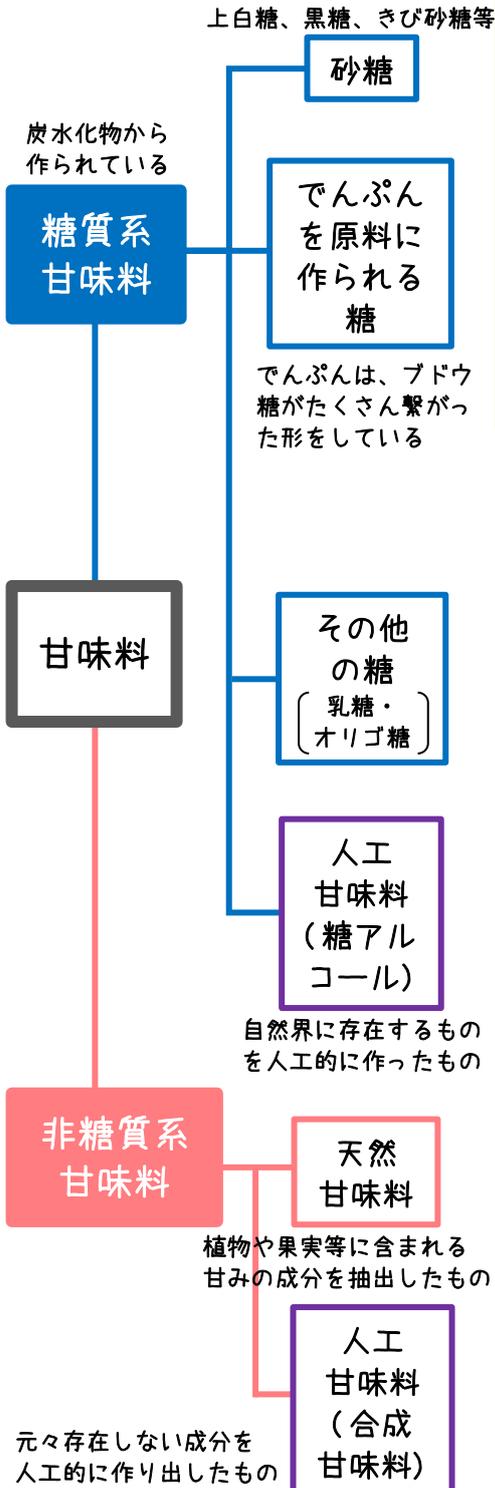
虫菌になりにくい甘味料

甘味料	1gあたりのエネルギー	甘味度	食後血糖値への影響
フラクトオリゴ糖	2kcal/g	0.25~0.35	●ほとんど消化吸収されないまま、大腸まで届くため、食後血糖値の上昇は緩やか
ガラクトオリゴ糖	2~3kcal/g	0.25~0.35	
キシロオリゴ糖	2kcal/g	0.25~0.40	
乳果オリゴ糖	2kcal/g	0.50	
トレハロース	4kcal/g	0.38	

ソルビトール	3kcal/g	0.6~0.7	●消化酵素で消化されにくく吸収されにくい ため、食後血糖値の上昇は緩やか ●エリスリトールだけは血糖値をほとんど上げない
キシリトール	3kcal/g	1	
還元水飴	2kcal/g	0.1~0.6	
マルチトール	2kcal/g	0.7~0.8	
エリスリトール	0kcal/g	0.75	
還元パラチノース	2kcal/g	0.45~0.6	
ラクチトール	2kcal/g	0.3~0.4	

ステビア	4kcal/g	300	●体内で代謝されず、ブドウ糖も含まないため、食後血糖値は上昇しない
グリチルリチン(甘草)	0kcal/g	200	
羅漢果高純度エキス	0kcal/g	300~400	

アスパルテーム	4kcal/g	200	●体内で代謝されず、ブドウ糖も含まないため、食後血糖値は上昇しない
アセスルファムK	0kcal/g	200	
サッカリン	0kcal/g	500	
スクラロース	0kcal/g	600	



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



← LINE



Instagram →