

安心な食品の見分け方

最近の食品宣伝文句にはいかにも健康や体にいいと錯覚させる言葉が氾濫しています。

ローカロリー カロリーオフ ノンカロリー ノンシュガーなどこれらの食品には人工甘味料が必ず使用されています。イギリスの科学雑誌「ネイチャー」によると人工甘味料についておどろきの論文が発表されました。糖尿病患者や肥満の人などが摂っていた人工甘味料が逆に糖尿病リスクを高めるといことです。

人工甘味料とは？

- ◆天然に存在する非糖質系の甘味物質を人工的に抽出したもの
- ◆天然に存在しない甘味を合成したもの



甘味料の名称	原 料	どれくらい甘い？ 何に入っているの？
アスパルテーム	アミノ酸由来	砂糖の 200 倍 の甘さ 特有の後味があるため他の甘味料と組み合わせて使用されることが多い。ダイエット飲料に使用されている。
アセスルファムK	酢 酸	砂糖の 200 倍 の甘さ スッキリした甘味 飲料の他チューイングガム キャンディ ジャムに
スクラロース	砂 糖	唯一、ノンカロリーである 砂糖の 600 倍 の甘さ 水に溶けやすいので広範囲の加工食品や飲料に使用されている。
ステビア	キク科の多年草	砂糖の 200~300 倍 の甘さ ダイエット食品によく使用されている

安心な食品選びのポイント

- ◆コマーシャルや安さに惑わされない
- ◆成分表を必ず見る
- ◆できるだけ加工食品は避ける

身体に直接入ってくる「食」の分野においてやはり安全性は重視しましょう。

新日本婦人の会 清瀬支部