

ノンシュガー・シュガーレスについて



ノンシュガー・シュガーレスの対象の砂糖は？

お砂糖を控えたい方に嬉しい「ノンシュガー」という表示。その「シュガー」は**ブドウ糖、果糖、砂糖、麦芽糖、乳糖**の事をさします。

主な甘味料の分類とカロリー

(単糖類)

(二糖類)

甘味料	糖質系甘味料 (炭水化物)	単糖類	ブドウ糖 果糖 他	糖が1分子で存在。 カロリー：4 kcal/g
		二糖類	砂糖 乳糖 麦芽糖 他	糖が2分子結合して存在。 カロリー：4 kcal/g
		糖アルコール	エリスリトール キシリトール 他	糖を原料にして構造を変化させた甘味料。体内で消化吸収されにくい特徴を持つ。カロリー：0~3 kcal/g
	非糖質系甘味料 (ノンカロリー甘味料、又は低カロリー甘味料)	天然甘味料	ステビア 他	糖質以外の原料から作った甘味料。0~4 kcal/gのカロリーがあるが、砂糖の100倍以上の甘みがあるので、実際の使用量はごく微量のため結果としてノンカロリーとなる。
人工甘味料	アスパルテーム サッカリン 他			

ノンシュガー・シュガーレスなのに甘い理由は？

単糖類、二糖類以外の甘味料が含まれているからです

ゼロカロリー食品に使用されている「合成甘味料」は**アスパルテーム、アセスルファムK、スクラロース、サッカリン、ネオテーム、アドバンテーム、スクラロース**などがあります。

シュガーレス・ノンシュガー = 必ずしもノンカロリーではない

「シュガーレス・ノンシュガー」製品に使われている甘味料の中には、砂糖より若干少ないもののカロリーを持つものもあります。また、シュガーレスのお菓子には、糖質以外にも生クリーム、バター、卵など、エネルギーとなる成分が含まれています。ですから、必ずしもカロリーゼロとは限りません。

合成甘味料は絶対安全なのか？

アスパルテーム、アセスルファムK、スクラロースを代表とする合成甘味料は少量で甘味を実現できるため低カロリー食品に使用されます。



スクラロースは厚生労働省が食品添加物として認可しています。しかし、多くの合成甘味料は比較的新しい添加物のため、**データが少ないのも事実**です。また**摂取量や組み合わせ**などもありますので**100%安全かどうかは意見が分かれるところ**です。

食品のパッケージを気にしてみましょう



パッケージ裏の原材料名の欄をじっくり見たことはありますか？重量の割合の多いものから順に表示されています。先頭に「砂糖」や「果糖ブドウ糖液糖」と表記されているお菓子は砂糖が多く入っています。

