

低カロリー甘味料について

ひかりが丘薬局
9月号

ダイエットブームの影響もあり、近年多くの低カロリー飲料や食品が店頭に並んでいます。しかし、その一方で低カロリー甘味料には虫歯や下痢などの有害作用もあり、摂取には注意が必要です。今月は、虫歯・ダイエット・糖尿病との関係について紹介します。

—虫歯の成り立ち—

虫歯原因菌（ミュータンス菌）は砂糖からネバネバした水に不溶性のグルカンを作る。粘着性に富んだこの不溶性のグルカンは多くの細菌を呼び込んで歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の固まりを作り出す。この歯垢に取り込まれた細菌は砂糖やブドウ糖、果糖、乳糖などの糖類に出会うとこれらの糖類を発酵して酸を産生し、歯のエナメル質を溶かす。

● 虫歯になりにくい人工甘味料の特徴 ●

	糖類系							非糖類系		
	カロリーを低くしたり、食品の水分を保湿する目的で多くの食品に利用									
	オリゴ糖	単糖類			二糖類			砂糖の数十～数百倍の甘味度 微量で甘みを感じるため、低 カロリーとなる		
	パラチノ ース	エリス リトール	キシリトール	ソルビ トール	マルチトール（還元麦芽糖）	ラクチ トール	還元パラ チノース	ステビ ア	アスパ ルター ム	スクラ ロース
甘味度	0.45	0.7～ 0.8	1.0	0.6～ 0.7	0.75～0.8	0.3～ 0.4	0.45	100～ 180	180	600
エネルギー (<small>参</small>)砂糖 4kcal/g	4(kcal/g)	0	3	3	2	2	1.5～2	0	4	0
インスリン 分泌	弱い	—	—	—	—	—	—	—	—	—
副作用 (一過性の 大量摂取に よる下痢)	—	—	有	有	有	有	有	—	—	—
			成人男性における下痢誘発量（個人差あり）							
			20g (0.3g/kg)	10g	20g (0.3g/kg)	5g	20g (0.3g/kg)			
効果 特徴	砂糖と同様にエネルギー源となるが、分解吸収が極めて遅いため、インスリン低刺激糖尿病や血糖の気になる方の甘味料となる		Caと結びつき初期虫歯のCa運搬に働くことで再石灰化を増進し、歯を健康で丈夫に保つ							非糖類のため、虫歯菌の栄養とならない

—ダイエットにいくら摂取しても大丈夫か—

カロリーゼロでインスリン分泌が刺激されず、大量摂取による下痢などの有害作用のない、エリスリトール、ステビア、スクラロースであれば安心して摂取できると考えられる。一方で最近、米国から「ダイエット炭酸飲料の1日消費量がメタボリックシンドロームと2型糖尿病に関係する」との結果が報告され、メカニズムは明らかではないが、ダイエット炭酸飲料の消費が体重増加を引き起こし、血糖コントロール、糖尿病に至らしめる可能性があることが示唆されている。

甘味料は砂糖が持つコク、深みには劣り、基本的には甘さに慣れず砂糖に戻るケースが多い。

空腹感をやわらげるなど、食生活の一部で上手に利用していくことをお勧めします

—利用法—

- ・血糖が気になる方・糖尿病の方で、甘いものを好み、砂糖の摂取量が血糖に影響している方
- ・口の渇きが気になる方での口腔内衛生維持・向上に、唾液分泌を刺激する手段として

