

人工甘味料ってどうなの？

管理栄養士 川里 明子

今回の標題は、実際に栄養指導の場でよく患者様から質問される言葉です。

砂糖に対して 200 ～ 20000 倍の甘さがあるため、少ない使用量でエネルギーの少ない甘味料です。減量目的や糖分の摂り過ぎを気にされている方で砂糖入りのジュースや菓子類を止められない場合に紹介することがありますが、健康被害があるのでは？と心配されている方も多いと思います。

人工甘味料は人工的に作られた甘味のある成分で「糖アルコール」と「合成甘味料」に大別されます。砂糖やはちみつ等の自然由来の糖分の代わりとして、清涼飲料水や酒類・菓子類・加工品等に使用されています。

●糖アルコール……キシリトール・ソルビトール・エリスリトール等があります。

果物や野菜・発酵食品など自然界に含まれてるものから酵素処理等によって甘味成分を人工的に抽出し、消化管で吸収されにくい性質があることから人工甘味料と呼ばれています。食品由来の糖アルコールは安全性が高いとされていますが、消化管で吸収されない性質のため一度に大量摂取すると便が緩くなることがあります。

●合成甘味料……現在日本で使用許可が出ているのは、サッカリン・アスパルテーム・アセスルファムカリウム・スクラロース・ネオテーム・アドバンテームの 6 種類です。

合成甘味料	一日摂取許容量 (mg/kg 体重/日)	砂糖 1 に対しての 甘味度
サッカリン	1.5	300 倍
アスパルテーム	40.0	200 倍
アセスルファムカリウム	1.5	200 倍
スクラロース	15.0	600 倍
ネオテーム	1.0	10,000 倍
アドバンテーム	5.0	20,000 倍

合成甘味料は食品由来の成分ではないため「添加物」として分類されています。厚生労働省ではこの 6 種の合成甘味料について安全性を調べ、有害が認められなかった最大投与量「無毒性量」を公開しています。さらに各無毒性量の 100 分の 1 量を一日摂取許容量としています。また各食品に使える合成甘味料の使用基準もそれぞれ定められています。



人工甘味料の健康被害については、2013 年に日本アレルギー学会から人工甘味料によるアレルギー症例があったとの報告がありました。他には発癌性や、砂糖ではないのに血糖値を上昇させる恐れがある等の発表もみられますが、研究者の中にも反論があり、まだ実際のところはハッキリしていないのが実情です。研究対象が動物であったり、人に対しての介入試験でも介入期間が短くて検証するにはデータが乏しいといった理由が挙げられています。

人工的に作られたものなので長年継続的に摂取していれば何かしらの弊害が出る可能性は否定できません。2000 年以降に使われ始めた人工甘味料もあり、人体に与える影響についても十分なデータが集まっておらず、今後の研究の経過を見守る必要があるでしょう。

大量摂取はどんなものでも“毒”になる

アレルギーの場合を除き、たまに少しの人工甘味料入り飲料を飲む程度であれば、おそらく人体への影響は少ないでしょう。では砂糖入りの飲料を毎日大量に飲んでいたらどうでしょう。「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことはありますか？



医学的には「清涼飲料水ケトーシス」と言って、喉の渇きのために少なくとも 1 ヶ月以上、10% 程度の糖分を含む清涼飲料水を毎日 1.5 リットル以上飲んで急激に血糖値が上がりケトーシス（糖尿病の症状でも血液中のケトン体が増える重症症状）となる病態をいいます。「人工甘味料入りの飲料も砂糖入りの飲料も飲みません、でも食事やお酒の過剰摂取が止められません」このような場合はいかがでしょうか。体重増加となり血圧上昇・肝機能障害・血糖値の上昇などの健康被害となるリスクはやはりぬぐえません。大量摂取は、人工甘味料だけではなく他の食品でも弊害が起きる可能性があることを知っていただけたらと思います。

人工甘味料を減量目的や健康志向の一環として適度に利用するという選択肢はあるのかと思います。ただし添加物ですので無理に摂取する必要はないでしょう。甘味のある飲み物ではなく、水やお茶を飲む習慣を作るという方法もありますよね。摂取するもので人の健康は影響を受けますので、何をどう摂るかを栄養指導の場でご一緒に相談していけたらと思っています。

(厚生労働省 HP http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/index.html)