

# クリニクレポート

## 今月の話題:人工甘味料

### ゼロカロリー飲料は身体にいい?

最近、色々な炭酸飲料や清涼飲料水でカロリーオフ(100mlあたり20kcal 未満)やゼロカロリー(100mlあたり5kcal 未満)という飲み物をみかけますが、これらの飲み物をダイエットのために安心して飲んでいいのでしょうか。今回は、これらの飲み物に含まれている人工甘味料について調べてみました。



### 人工甘味料の種類

#### アステルパーム

30年前から日本では許可されている甘味料でカロリーオフやゼロカロリーの飲み物や食べ物で使われる。

#### 安全説

30年間で200を超える研究で安全という結果が出ている。

#### 危険説

動物実験で発がん性があり脳腫瘍と関係がある

#### スクラロース

砂糖の600倍の甘味があり量が少なくて済むためよく使われる。

#### 安全説

許容範囲内であれば動物実験では問題ない。

#### 危険説

動物実験で脳腫瘍や白血病を引き起こす。また成長の遅れや甲状腺の機能の低下などホルモン系への影響がある。

#### アセスルファムK

アステルパームより安価で味が砂糖に近くよく使われる。

#### 安全説

許容範囲内であれば動物実験では問題ない。

#### 危険説

製造過程で発がん性物質である塩化メチレンが溶剤として使われるので残留を不安視する研究者もいる。

### 結論

① 日本では1日許容摂取量(ADI)を守れば上記の問題は起こらないということで許可されている。

1日許容摂取量とは、無毒性量(これ以上食べると毒になるという量の半分の量)をさらに100で割った数値

② 1日許容摂取量を超えることはまずないと思われる。

清涼飲料水などに、人工甘味料の種類はありますが、量の表示はされていません。スクラロースの使用限量から換算すると、2リットル中の清涼飲料水には多くて800mg含まれていることとなります。体重50kgの人の1日許容摂取量は750mgです。人工甘味料は砂糖の数百倍の甘味を感じますので、使用限度ぎりぎり使っていることはまずないと思われます。(注:日本ではスクラロースとアセスルファムKは、使用する食品ごとに使用限量が決められています。)

③ 許可されてから期間が短い人工甘味料は、人体への本当の影響がわかっていないものもあるので、飲み過ぎは控えたい。特に妊産婦や乳幼児は避けたい。



賛否両論ありますが、いずれにしても、ゼロカロリーであっても全くカロリーがないわけではありませんし、飲み過ぎは控えたいですね。