



# 甘味料って、どんなもの？

甘味料には、糖質系甘味料と非糖質系甘味料があります。近年の健康志向により、非糖質系甘味料のアセスルファムカリウムやアスパルテムなどを使用した清涼飲料水などが「カロリーゼロ」「カロリーオフ」として人気になっています。



非糖質系甘味料には、植物から作られるステビアや甘草、化学的に作られるアスパルテムやスクラロース、アセスルファムカリウムなどの種類があります。

## ステビア

砂糖の200倍の甘味。0kcal。  
清涼飲料水やお菓子に使われています。南米原産のキク科の植物から作られます。

## 甘草

砂糖の150倍の甘味。醤油、味噌など食品だけでなく漢方薬にも使われています。マメ科の植物から作られます。

## アスパルテム

砂糖の200倍の甘味。4kcal/g。  
アミノ酸からできていて、ガムや飲料に使われています。

## スクラロース

砂糖の600倍の甘味。0kcal。  
熱や酸に強いので、糖質オフのお菓子などにも使われています。

## アセスルファムカリウム

砂糖の200倍の甘味。0kcal。  
清涼飲料水など広く使われています。

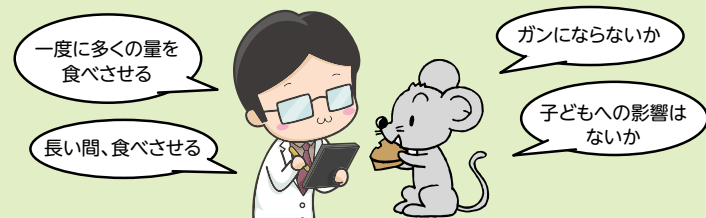
## ネオテム

砂糖の数千倍の甘味。0kcal。  
日本では2007年に認可された新しい甘味料。甘味に持続性があるのでガムなどに使われています。

## 体に悪くないの？

甘味料は、安全性と有効性が確認され国から認められたものだけが使用されています。甘味料ごとに、使用量や使用方法、どの食品に使用できるのかが定められています。通常の食事から摂る量は健康に影響が出ないように管理されているのでご安心ください。

## 安全性を確認しています



ただし、どんな食品でも、摂り過ぎれば健康に悪影響となる可能性があります。特定の食品に偏らず、バランスの取れた食生活が大切です。