

カロリー

0



# 低カロリー・カロリーゼロ甘味料の安全性と効果

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

## 低カロリー・カロリーゼロ甘味料の特徴と安全性

体重の減少・維持には摂取カロリーのコントロールが重要です。低カロリーまたはカロリーゼロの甘味料を利用しカロリーを低く抑えた飲料は、カロリーコントロールに有用である可能性が示唆されています。ここでは、食品や飲料に幅広く使用されているカロリーゼロ甘味料のアセスルファミウム（K）とスクラロースについて、それらの特徴と安全性を確認してみましょう。

### アセスルファミウム K とは



× 200

1g当たりのカロリーは0kcalだが、砂糖の200倍の甘味を持ち、口に含むとすぐ甘味を感じる



高温でも分解せず、水に溶けやすい

アセスルファミウム K

+

低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料

他の低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料と組み合わせると、砂糖に近い甘味が得られ、甘味料の使用量を減少できる

### 1日に摂取しても安全なアセスルファミウム K の量



日本人では体重 1kg 当たり 15mg  
体重 58.6kg<sup>\*1</sup>の人で 879mg

\*1:20歳以上の平均体重



清涼飲料水に含まれるアセスルファミウム K は、法律で定められた基準を超えない範囲で、味覚に合う量が調整されている

### アセスルファミウム K の安全性



これまでがんと生殖・妊娠能力などへの影響を調べた試験において安全性が確認されており、米国、EU、カナダ、日本など、世界 90カ国以上で食品添加物（甘味料）として使用されている

### スクラロースとは



× 600

1g当たりのカロリーは0kcalだが、砂糖の600倍の甘味を持つ



体に摂取されたスクラロースの大半が分解されず、消化管を通過。吸収されたわずかなスクラロースも代謝されず、速やかに尿中に排出され体内に蓄積されない

### 1日に摂取しても安全なスクラロースの量



日本人では体重 1kg 当たり 15mg  
体重 58.6kg<sup>\*1</sup>の人で 879mg

\*1:20歳以上の平均体重



清涼飲料水に含まれるスクラロースは、法律で定められた基準を超えない範囲で、味覚に合う量が調整されている

### スクラロースの安全性



安全性に関しては、がんと生殖・妊娠能力などへの影響を調べる目的で、様々な試験がこれまでに行われており、カナダ、ニュージーランド、米国、日本など 20カ国以上で、食品添加物（甘味料）として使用されている

出典：「米国食品医薬品庁をはじめ、数々の研究機関がアセスルファミウムの安全性を認定。」[http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners\\_07](http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners_07)  
 「世界トップレベルの研究機関の数が、スクラロースの安全性を認定。」[http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners\\_06](http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners_06)  
 「櫻井 勝., 砂糖類・でん粉情報. 2017, 6, 48-51」<https://www.alic.go.jp/content/000138490.pdf>  
 「よくある質問（消費者向け）（厚生労働省）」[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/shokuhin/syokuten/qa\\_shohisya.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/syokuten/qa_shohisya.html)  
 「厚生労働省行政情報, (別添)アセスルファミウムの指定について (日本食品化学研究振興財団)」  
<http://www.ffcr.or.jp/zaidan/MHWinfo.nsf/0/7768026d2059d2334925686900194dab?OpenDocument>  
 「厚生労働省行政情報, スクラロースの指定について (日本食品化学研究振興財団)」[http://www.ffcr.or.jp/\\_492565a9002172b7.nsf/0/06717d18e8757f2b4925672e0026538a?](http://www.ffcr.or.jp/_492565a9002172b7.nsf/0/06717d18e8757f2b4925672e0026538a?)



カロリー

0

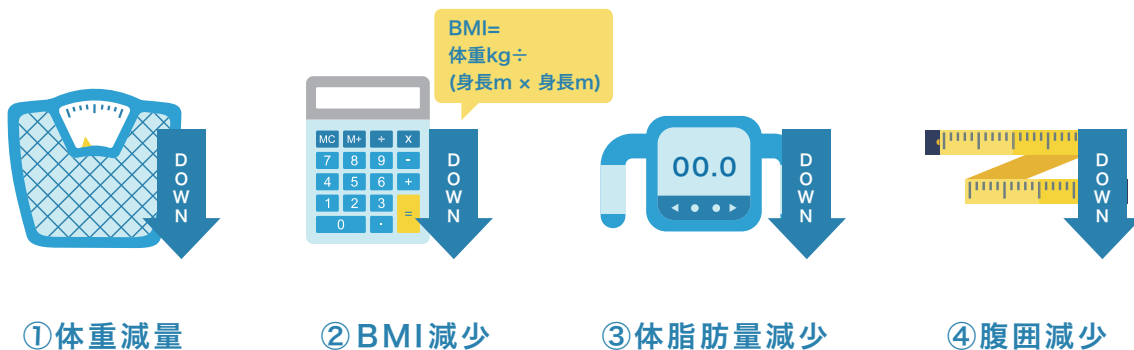


# 低カロリー・カロリーゼロ甘味料の安全性と効果

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

## 低カロリー・カロリーゼロ甘味料の体重への影響

低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料は、次のような効果があることが示唆されており、ダイエットに役立つ可能性があります。



① 体重減量

② BMI減少

③ 体脂肪量減少

④ 腹囲減少

出典：「低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料は体重や体組成にどう影響するか。」  
[http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners\\_01](http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners_01)

## 低カロリー・カロリーゼロ甘味料入り飲料のダイエットへの活用

アメリカで行われた研究で、低カロリーまたはカロリーゼロの甘味料を上手に活用することが減量や体重維持に有効であるという結果が出ています。甘味の摂取を我慢せずカロリー制限でき、体重コントロールに有用なものといえます。



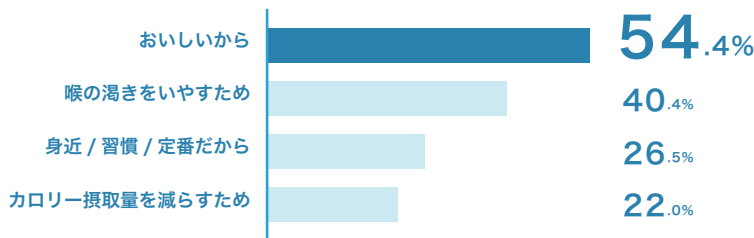
日常的に飲む  
52.5%

① 52.5%の人が低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料入りの飲料を日常的に飲んでいた

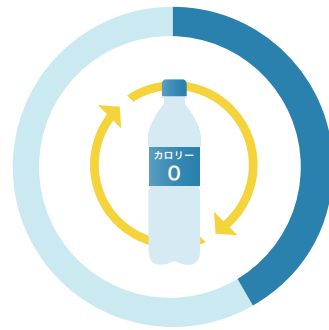


カロリー管理に役立つ  
78.1%

② 78.1%の人が低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料入りの飲料は食事全体や総カロリー摂取量の管理や低減に役立つと感じていた



③ 54.4%の人が低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料入りの飲料を飲む理由を「おいしいから」と回答



④ 41.7%の人が飲料の摂取パターンを変えること※1は減量のために「とても重要である」と回答

※1：「水の摂取量を増やす」「標準カロリー飲料の摂取量を減らす」「低カロリーまたはカロリーゼロ飲料の摂取量を増やす」など

出典：「体重コントロールが上手な方の低カロリーまたはカロリーゼロ甘味料入り飲料の飲用状況。」  
[http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners\\_02](http://www.cocacola.co.jp/article/low-calorie-sweeteners_02)

