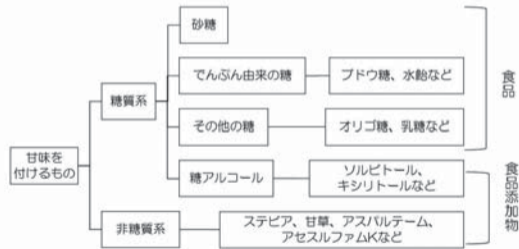


# 甘味料についてのお話

今年も暑い日が続いていますが、こんな日には炭酸飲料が飲みたくありませんか？最近では、糖類の代わりに甘味料を使用した「カロリーゼロ」の炭酸飲料も多く販売されています。今回は、甘味料についてのお話です。

## ◆甘味料とは？

食品に甘みをつける技術は、砂糖以外にもいろいろな手段がありますが(下図参照)、そのうち、食品添加物は糖アルコールの一部と非糖質甘味料です。



東海コープ  
ホームページに  
「おいしくて、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



非糖質系の甘味料は砂糖と比べて甘みが非常に高く(数十倍～数百倍)、使用量が微量で済むので低カロリーです。糖質制限をされている方にとっては、血糖値を上げずに

甘いものを食べることができる手段です。他にも、糖アルコールのキシリトールは虫歯予防効果があったり、甘みが砂糖とは違ってさっぱりしている、など、甘味料それぞれの持つ機能を利用して食品に使用されています。

## ◆安全性は？

食の安全行政が未熟だった頃(1960年代)、安全性が問題となり使用が禁止された甘味料があったことで安全性に不安を感じている方もいらっしゃるかもしれません。当時と違い、食品安全行政が確立してきた現在では、食品安全委員会がリスク評価を行ったものや、長年の使用実績があるものなど、国で使用が認められているものだけが添加物として使用されています。

また、主な甘味料について一日にどのくらいの量を実際に食べているかの調査(令和元年度)でも、毎日食べても健康に影響がないと考えられる量を大きく下回っており、安全上問題はありません。

## ◆甘味料の表示の仕方が変わった？

しばらく前までは「人工甘味料」といった呼び方がありましたが、現在は添加物に関する表示について「人工、合成、化学、天然」等の用語を使用することは、「添加物の不使用表示に関するガイドライン」により見直し求められる表現です。このような言葉を使うことで「人工だから危険」「天然だから安全」といった誤解を生むような表現だからです。「添加物の不使用表示に関するガイドライン」については2022年41号バックナンバーをご覧ください。

インターネットで簡単に情報が得られるこの時代では、不安や危険性を煽る情報が多く出回っています。生協ではこれからも正しい情報をご提供します。



2023年  
7月4週  
(30号)

東海コープからの

おいしくて、安全なおはなし

