

果糖ぶどう糖液糖とは？特徴や体への影響について

果糖ぶどう糖液糖は、飲料や菓子類などに広く使われている糖類の一つです。インターネットなどでは健康への影響についてさまざまな情報がみられますが、実際にはどのような特徴があるのでしょうか。

○異性化糖って？

異性化糖とは、ぶどう糖と果糖を主成分とする液状の糖のことで、とうもろこしや馬鈴薯（ジャガイモ）、甘しょ（サツマイモ）などのでんぷんを原料に作られています。果糖含有率（糖のうちの果糖の割合）で以下のように名称が異なります。

	果糖含有率	ぶどう糖等含有率
ぶどう糖果糖液糖	50%未満	50%以上
果糖ぶどう糖液糖	50%以上 90%未満	10%以上
高果糖液糖	90%以上	

「ぶどう糖果糖液糖」「果糖ぶどう糖液糖」の違いは、ぶどう糖と果糖のどちらが多く含まれているかです。果糖が多いほど甘味が強く、また甘味の強さは温度によっても変化します。果糖を多く含む場合は高温だと砂糖よりも甘味が弱く、低温だと強くなるため、清涼飲料水やアイスなどによく使われています。

○食品添加物なの？

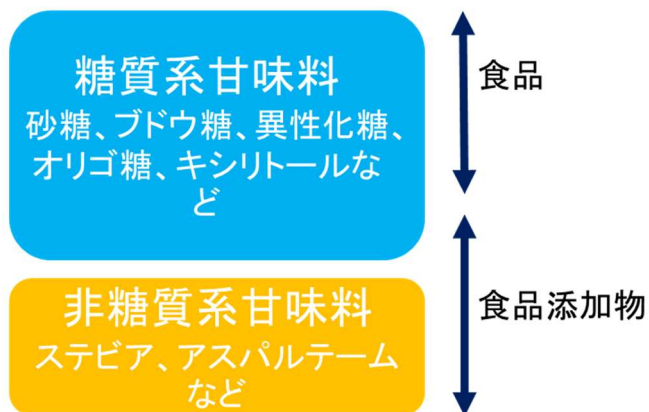
食品に甘味をつける役割をもつ甘味料は、糖質系甘味料と非糖質系甘味料に分けることができます。

糖質系甘味料は砂糖やでんぷん由来の糖などで、一部（キシリトールなど）を除き、食品として扱われており「ぶどう糖果糖液糖」「果糖ぶどう糖液糖」を含む異性化糖も食品扱いです。非糖質甘味料はステビアやアスパルテムなど、食品添加物として扱われているものが該当します。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。



○異性化糖は体に悪い？

異性化糖に含まれる果糖は、ぶどう糖に比べて中性脂肪になりやすいことが知られており、このことが「異性化糖は体に悪い」と言われる理由の一つと考えられています。一方で、果糖はぶどう糖に比べて血糖値を上げにくい特徴もあります。こうした特徴からさまざまな研究が行われていますが、異性化糖だけが特別に体に悪いとされているわけではありません。

ただし、異性化糖は清涼飲料水やアイスクリームなどに多く使用されています。これらを日常的にたくさん摂取すると、糖分の摂り過ぎにつながるだけでなく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事がおろそかになることも心配されます。

大切なのは、異性化糖だけに注目することではなく、甘味料や糖類全体の摂り過ぎに注意しながら、バランスのよい食生活を心掛けることです。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。