

知っておきたい「甘味料」のこと

甘いものはおいしいですね。食品の表示を見ると、「アスパルテーム」や「アセスルファムK」など、聞き慣れない名前を目にすることがあります。これらは食品添加物の甘味料です。「体に悪いのでは?」「できるだけ避けたほうがいいのか?」と気になったことがある方もいるかもしれません。今回は、食品添加物の甘味料について、よく聞かれる疑問にお答えします。

●食品添加物の甘味料はどう見分けるの?

甘味料には、食品添加物として使われるものと、食品そのものとして使われるものがあります。例えば、アスパルテームやキシリトールは食品添加物、果糖ぶどう糖液糖は食品です。加工食品の原材料表示では、食品添加物は原材料と区別して表示されているため、見分けることができます。甘味料が使われている場合は、「甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)」「甘味料(アセスルファムK)」などと表示されています。

●食品添加物の甘味料は安全なの?

食品添加物は、食品安全委員会による安全性の評価や長年の使用実績などをもとに、国が使用を認めています。また、使用できる食品や使用量の基準も定められています。甘味料もこうしたルールに基づいて使用されています。

また、WHOが一部の甘味料について「ダイエットや生活習慣病予防を目的とした長期的な使用を推奨しない」としたこと、不安を感じた方もいるかもしれません。これは、体重管理などへの効果が十分に確認されていないことなどが理由で、甘味料の安全性に問題があるとしたものではありません。

●アスパルテームに発がん性はあるの?

2023年、アスパルテームは国際がん研究機関(IARC)の発がん性評価でグループ2Bに分類されたことで不安が高まりました。この分類は「発がんの可能性はあるか」を示すもので、「どのくらい食べると危険か」を示すものではありません。食品添加物の安全性を調べている専門家はアスパルテームについて、現在のところ通常の摂取で健康への影響があるとは考えられないとしています。

甘味料の有無にかかわらず、砂糖や果糖ぶどう糖液糖などを含む甘い飲料や食品は、とり過ぎに注意が必要です。特定の食品に偏らず、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

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



2026年
11月2週
(44号)

