

Q. 人工甘味料なら血糖値は上がらないの？

A. 種類によって程度は異なりますが、
血糖値は上昇しにくくなります
しかし、摂りすぎると糖代謝に悪影響を及ぼす可能性があります



人工甘味料はブドウ糖を含んでいないので、砂糖よりも血糖値への影響が少なく、低エネルギーでかつ少量でも甘味を強く感じるものもあり、砂糖の代替甘味料として、肥満や糖尿病の予防や治療に役立っています

その一方で

0 kcalではないものを長期的にとりすぎると、過剰な分がエネルギーとして肝臓に蓄えられます。これが脂肪肝の原因となり、血糖も上昇します

口から摂取した強い甘味が脳の中枢に伝達されることで、甘味をとることがくせになってしまう

腸内細菌叢（腸内フローラ）が変化し、耐糖能（血糖値を正常範囲に保つ能力）異常が生じたという研究結果があります



←QRコードを読みとると過去の糖尿病教室だよりを
ご覧いただけます

検索

西神戸医療センター糖尿病教室だより



<人工甘味料の種類>



食後の血糖値の上昇が ほとんどないもの

- ・マルチトール
- ・キシリトール



食後の血糖値の上昇が ゆるやかなもの

- ・フラクトオリゴ糖
- ・ガラクトオリゴ糖



Q. 家庭で砂糖の代わりに甘味料を使いたいときは？

A. 「カロリーゼロ」とかいてある商品がおすすめです
「カロリーオフ」などを書いてある商品もあるので
表示を正しく理解するようにしましょう
習慣的にかつ大量に摂取しないように気をつけて
普段の食事の中で使う砂糖を甘味料に置き換える程度
とするなど上手に活用しましょう



エネルギーの強調表示の基準値

食品100gあたり。()内は、一般に飲用する液状の食品100mlあたり。
食品表示基準別表第13を基に作成

含まない旨の表示

「無、ゼロ、
ノン、レス」など

5 kcal未満
(5 kcal未満)



カロリーゼロ

低い旨の表示

「低、控えめ、少、
ライト、ダイエットなど

40kcal未満
(20kcal未満)



甘さ控えめ

低減された旨の表示

「○%カット、○g
オフ、ハーフ」など

40kcal未満
(20kcal未満)

