

甘い話には何かある！ 油断は禁物 人工甘味料

昨今の健康志向を反映し、ダイエット食品には人工甘味料がよく使われています。



いわゆる
カロリーゼロ飲料

カラメル色素、酸
味料、**甘味料(ス
クラロース、アセ
スルファムK)**、
香料、カフェイン

日本で許可されている人工甘味料は

- ・サッカリン
- ・アスパルテーム
- ・スクラロース
- ・アセスルファムK
- ・ネオテーム
- ・アドバンテーム

の6種類

副作用①

ダイエット飲料を1週間に500mL飲む人は、普通の砂糖飲料を飲む人に比べ
糖尿病リスクが15%高い(週に1.5L飲む人は糖尿病リスクが59%高い)
ダイエット系の炭酸飲料を毎日飲んだ人の36%にメタボのリスクがあった

副作用②

ホルモンに影響を及ぼして、体内に脂肪を蓄える
腸内細菌に作用して代謝異常を引き起こす

副作用③

人工甘味料は砂糖の約200~4万倍の甘味がある
定期的な摂取で甘味に鈍くなり、中毒性をもたらす

人工甘味料に頼りすぎず注意し、上手に補助的に使いましょう！



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)