

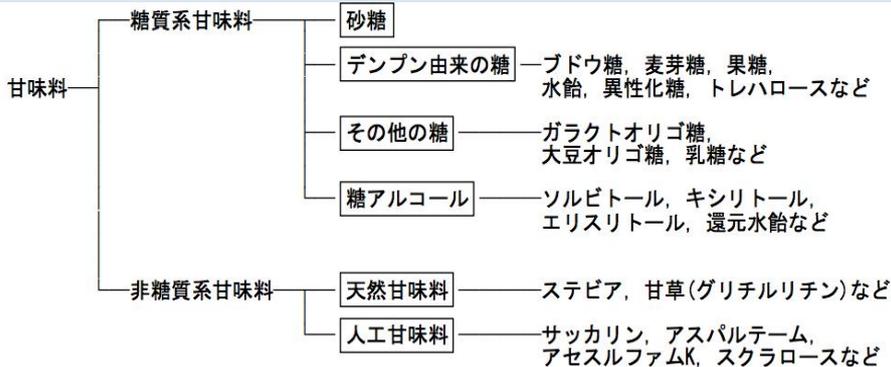
11

月号

栄養だより

～ちょっと知っとこ！甘味料のこと～

料理やお菓子作りなど、甘味を付けるための食材を甘味料と呼びます。原料は穀物、イモ類、果物など様々あり、「糖質系」「非糖質系」に分類できますよ。甘味料の中には人工甘味料と呼ばれるものもあります。人工甘味料は、人の小腸などで消化吸収を受けにくい成分の為、砂糖よりもカロリーは「控えめ」なのが特徴ですね。



「糖質系」は、カロリーは砂糖と比較して1/2もしくは同等の事が多い

「非糖質系」は、甘さが砂糖の約200倍あるものが多く、砂糖で作るよりも使用量が少なくすむため、カロリーを抑えられるものが多い

今回は低カロリーな、「羅漢果(ラカンカ)」、「還元麦芽糖に」についてまとめてみました。

羅漢果(ラカンカ):「非糖質系天然甘味料」ウリ科の植物の実で、1gあたりのカロリーは0Kcal。



砂糖代替え商品(顆粒、液体など)、カロリーゼロの飴やジャムなどの製品に使われています。

ラカントSや羅漢果のどあめ、ラカント0などの商品をよく見かけるかも



還元麦芽糖:「糖質系糖アルコール」で、主にトウモロコシやジャガイモなどのデンプンから作られています。1gあたりのカロリーは約2~4Kcal。砂糖代替え商品(顆粒、液体など)、飴やジャム、ようかんなどの製品に使われています。

マービーやパルスweetなどの商品を見かけるね



人工甘味料は様々な意見がありますが、日本で製造されている商品は安全性が認められたものが販売されています。飲み物に入れる砂糖を人工甘味料に置き換えたり、ジャムをカロリーオフの商品にしてみたり、必要に応じて使ってみるのもいいと思います。ただし、取りすぎるとおなかの緩くなることもありますので商品の説明をよく読んで使いましょう。