

タカサニュース1月号

平成 21 年 1 月発行 第 137 号 (株)タカサ

近年、生活習慣病の増加を背景に低カロリー志向が高まっています。
今回は低カロリー食品に使われる代替甘味料についてです。

代替甘味料とは

糖質には砂糖・ブドウ糖・果糖などがあり、その過剰な摂取は生活習慣病の原因となる可能性があります。これらの病気の予防対策として、近年様々な甘味料が開発されてきました。低カロリーで生活習慣病の原因にならない甘味料、これが代替甘味料です。

代替甘味料の分類

糖質系	でん粉由来	オリゴ糖
	糖類	パラチノース カップリングシュガー
	糖アルコール	ソルビトール キシリトール マルチトール マンニトール エリスリトール 還元パラチノース
非糖質系	人工甘味料	スクラロース アスパルテーム アセスルファムカリウム サッカリン
	天然甘味料	ステビア グリチルリチン



糖質系の代替甘味料は体内で消化されにくいいため、取り込まれるエネルギーは少なくなります。非糖質系の代替甘味料は砂糖に比べて数百倍の甘味を持つため、その使用量が少なく済み、結果としてカロリーを抑えられます。血糖の上がり方も穏やかなので糖尿病の方に使われる事もあります。ただし、消化されにくいタイプの代替甘味料は、多量に摂取するとお腹が緩くなる事があり注意が必要です。これは、その甘味料が胃や小腸で消化されずに大腸に達することで、大腸内の浸透圧が高くなり便の水分が多くなるために起こります。

表記にだまされない！

ジュースなどによく『カロリーオフ』『低カロリー』と表示されていますが、これは「20kcal/ml以下」であればこの表示をつけることができます。20kcal/ml はペットボトル1本(500ml)に換算すると100kcalにもなります。これはお茶碗半分のご飯のカロリーに相当します。また『カロリーゼロ』も「5kcal/ml以下」であれば表示できますので取り過ぎには注意が必要です。



体にはバランスのとれた食事が何よりです。低カロリー食品の仕組みを理解し、上手に使い分けましょう。



今月の
おすすめ

当薬局に
お問い合わせ下さい。

キシリトールネオ
ファミリーボトル



売価 698円(税込)

キシリトールネオ



売価 110円(税込)



キシリトールについて学ぼう！

キシリトールとは植物からとれる甘味料です。砂糖とほぼ同じ甘さで、カロリーは砂糖の約70%程度です。歯垢を形成している細菌のエネルギー源にならず、歯垢内で酸を生成しないため、虫歯の原因になりません。

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤(全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。)

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

<http://www.takasa.co.jp>