



『カロリー(糖質)ゼロは太らない?』

しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



新型コロナウイルス感染拡大後に健康意識が高まったという人が増えており、“糖質0”や“ゼロカロリー”を謳った飲料水や食品のCM多く見かけるようになり、実際に売り上げも非常に伸びているとのこと。 “甘くて美味しいのに太らない”なら最高ですね。でも、本当でしょうか？

これらのダイエット食品には、糖質の代わりに“人工甘味料”が添加されています。人工甘味料とは、天然には存在せず、化学合成によって作られる高甘味度甘味料を指し、アスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロース、サッカリンなどがあります。アスパルテームとアセスルファムカリウムは砂糖の約200倍の甘味があり、スクラロースは約600倍、サッカリンは約200-700倍の甘味があります。

人工甘味料の摂取により、肥満や糖尿病の発症が増加することが分かりました。その理由としては、以下の理由が考えられています。



人工甘味料を摂取すると、糖分を摂取したと勘違いして脳は「血糖値が上がる」と判断するが、実際には血糖値が上がらないため、血糖値を上げるために「もっと食べろ」と指令する

甘味の強い人工甘味料に慣れてくると、甘味に対する感覚が鈍くなるため、より甘い糖質を多く摂取するようになる

美味しいものを口にすると、ドーパミンという物質が分泌される。ドーパミンは、喜びや快感、意欲をもたらす働きがあり、努力して目標を達成したときや意欲が出ているときなどに分泌される。甘いものを食べるとドーパミンが簡単に出て幸せな気分になることができるため、脳がそのことを記憶すると、また甘いものを食べたくなくなってしまふ。タバコや麻薬などの依存症もこのドーパミンが関係している

人工甘味料が腸内細菌叢(腸内フローラ)に変化をもたらし、肥満や糖尿病のリスクを上昇させる

“カロリーゼロ”だから、“糖質0”だから健康に良いというイメージがありますが、実は落とし穴があることを認識しましょう。

ただ、人工甘味料は微生物によって発酵されないことから齲歯(虫歯)の予防に適しています。また、砂糖よりもはるかに低カロリーで少量でも甘味が強いので、上手に使用すれば(少量の使用にとどめれば)肥満や糖尿病の予防に有用だとも言えます。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)
TEL: 092-605-6300