



健康だより



奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

すがすがしい季節となりました。一日一回戸外に出て日光浴を続けてください。また、気温の変化に伴い熱中症にご注意ください。



添加物：人工甘味料のはなし



Q 「ゼロカロリー」「糖質ゼロ」の人工甘味料入りおやつや炭酸飲料を毎日摂っています。

また、ダイエットのために人工甘味料を料理やコーヒーなどにも使っています。

A 「いいえ」



WHO(世界保健機関)は人工甘味料に関する新しいガイドラインで長年にわたる調査と膨大な研究結果を分析し、人工甘味料などの非糖質系甘味料はダイエット、減量に効果がないということを明らかにしました。

人工甘味料を長期間摂取することによって、むしろ糖尿病や心疾患の病気死亡率の増加につながる可能性があるということも発表しました。

※日本の食品添加物への安全基準は諸外国と比べて低い

添加物
人工甘味料



気になること

- 発ガン性がある
- 悪玉菌を増やし腸内環境の低下
- 味覚障害
- 甘味中毒や依存性
- 太りやすくなる
- 過食



その他多数



サッカリン (saccharin) は世界で最初の人工甘味料です。ドイツの化学者コンスタンチン・フェイルベルグ (Constantin Fahlberg) が米国ジョンス・ホプキンス大学で、コール・タールからの抽出されたオルトトルエンスルホン酸の酸化の実験中にできた物質が手に付いたのに気が付かず食事をしたところ、異常に甘かったことから発見しました。その後しばらくしてドイツで商用化され、20世紀になると米国に伝わり、第一次世界大戦と第二次世界大戦で砂糖が不足すると急速に普及しました。1960~1970年代にはラットへのダイエットへの有効性が認識され、広く使われるようになりました。米国では「Sweet' N Low」などのブランド名で市販され、レストランではピンクの袋に入れて置かれていることが多いそうです。

サッカリンは砂糖 (蔗糖) の350倍 (200~700倍) の甘味と、痺れるような刺激の後味を持っています。高濃度では苦味を感じるため、糖類系の甘味料に混合されて使用されることが多いようです。カロリーがない (ゼロカロリー) ため減量用の甘味量として注目され、炭酸入りのゼロカロリーダイエット飲料 (ダイエットコーラなど) として多くの飲食物に使用されています。



人工甘味料入り飲食物

【札幌市:くにちか内科クリニックHPより引用】

ダイエット食品は決してダイエットに効果的とはいえません。また、その他調味料や油類も同じです。「食の安全」については疑問な点がたくさんあります。



次回もまたご紹介します。



薬味たっぷり美味しい冷やし汁



材料(2人分)

- *白ごはん・・・2杯
- *鶏ささみ・・・100g~200g
- *きゅうり・・・2本
- *ナス・・・1本
- *みょうが・・・1本
- *大葉・・・2枚
- *おろし生姜・・・適量
- 豆腐・・・1/5丁
- 味噌・・・大さじ2~3
- めんつゆ・・・適量
- すりごま・・・大さじ2~3
- 砂糖・・・小さじ1
- 水またはだし汁・・・300~400CC



【1】鶏ささみは熱湯に入れ火が通ったらザルにあげ冷めたら細かくさきます

【2】きゅうりと茄子は薄く輪切りにし、軽く塩揉みします

【3】みょうがは薄く輪切りにし、大葉は細千切りにします

【4】豆腐は包丁を寝かせ、こすように潰しボウルに入れ●の具材全てと混ぜ合わせます

【5】白ごはんをザルに入れ水変えしながら数回洗い流し白濁がなくなったら氷水で3分程度冷やしザルにあげます

【6】器に⑤の白ごはんを盛り④の冷汁をご飯が隠れる程度に流し入れ最後に○をトッピングし盛り付けたら完成
おろし生姜もたっぷり入れて