

【保健だより～特集号～】

「カロリーゼロにだまされるな」

(大西睦子：ダイヤモンド社、2013年9月27日発行)

相馬高校保健部(25年10月15日)

第1章 「ゼロ」の正体

- そもそも「ゼロ」ではない。

	「無」「ゼロ」「ノン」など＝ “含まないこと”を表す		「低」「ひかえめ」「少」「ライト」 「ダイエット」＝“低いこと”を表す	
	食品 100g 当たり	食品 100g 当たり	食品 100g 当たり	食品 100g 当たり
熱量(カロリー)	5 kcal	5 kcal	40 kcal	20 kcal
糖 類	0.5 g	0.5 g	5 g	2.5 g

- 「カロリーゼロ」がさらに問題なのは、含まれている人工甘味料に、空腹感が増して食べ過ぎたり、甘み中毒になることで結局肥満になる、といった“副作用”があること。

第2章 「ゼロ」でなぜ太るのか？ ほかにも怖い症状が……

- ① ホルモンに作用し、体内に脂肪を蓄える。
② 味覚を狂わせる。

サッカリンの甘さは砂糖の	200～700倍
アスパルテームの甘さは砂糖の	160～220倍
スクラロースの甘さは砂糖の	600倍
アセスルファムカリウムの甘さは砂糖の	200倍

- ③ コカイン以上に依存性がある

人工甘味料も、麻薬、覚醒剤やアルコールとまったく同じ作用で依存症を起こす。人工甘味料を定期的に摂取していると、実はさらに「甘み依存症」が悪化する。

◆ 甘み依存症のチェックリスト

- ・ 甘いものなしで、一日生活できない。
- ・ 嬉しさや悲しみなど感情の変化があるとき、特に甘いものを食べ過ぎる。
- ・ お腹がいっぱいでも、甘いものは食べる。
- ・ 次回いつ甘いものを食べようかと、いつも考えている。

- 人工甘味料は抑うつ症状や血管系疾患も呼び、腎機能や脳卒中、心筋梗塞のリスクも増大する。

第3章 「ゼロ」をつくる人工甘味料は多種多様

- ① サッカリン …… 評価は右往左往し安全と断言できない。
② アスパルテーム …… 体内でフェニルアラミン(50%)、アスパラギン酸(40%)、メタノール(10%)に分解される。