

## 甘いのになぜ“カロリーゼロ”なの？



世の中には低カロリーやカロリーゼロ、シュガーレス（砂糖不使用）などをうたった商品があふれています。これらの食品には、砂糖の代替甘味料として人間の体内では消化や吸収、代謝がされにくい、糖アルコールや非糖質系甘味料が用いられています。

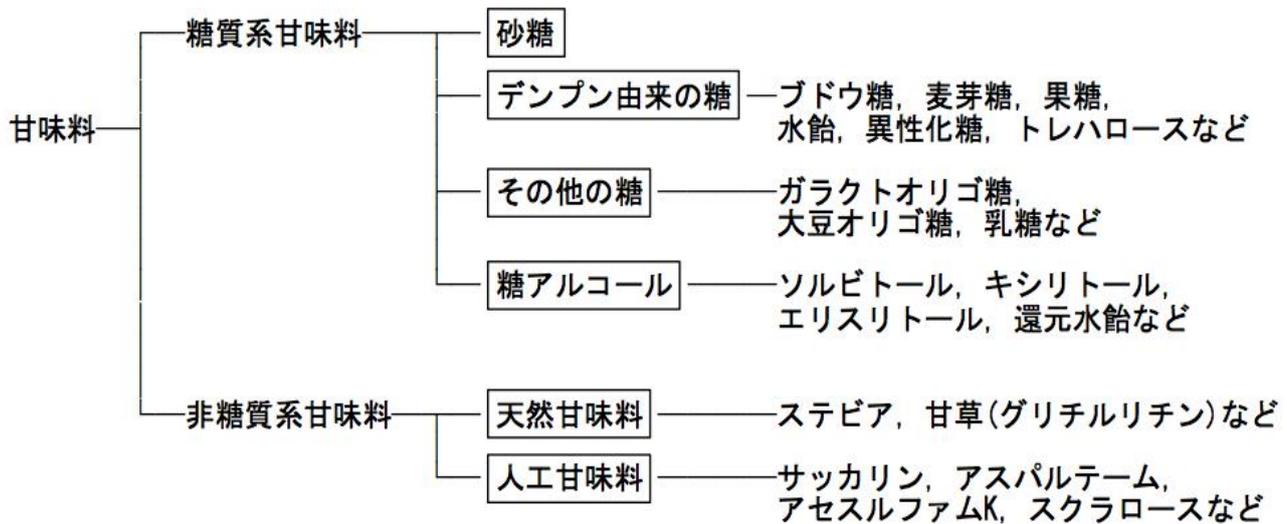
甘味料は食品に甘みをつけるために使われるもので、大きく分けて「糖質系」と「非糖質系」に分類されます。糖類の代替として用いられる糖アルコールや非糖質系甘味料は、ローカロリーもしくはゼロカロリーですので、「糖質オフ」や「糖類ゼロ」と書かれていても、甘い食品を作ることは可能なのです。

▼カロリーゼロ商品に使われている甘味料

商品	使用甘味料
コカ・コーラ ゼロシュガー	スクラロース、アセスルファムK
三ツ矢サイダー ゼロストロング	アセスルファムK、スクラロース
アクエリアス ゼロカロリー	アセスルファムK、スクラロース
パルスイト カロリーゼロ	エリスリトール、アスパルテーム、アセスルファムK
シュガーカット ゼロ	エリスリトール、スクラロース

\*エリスリトールが使われているのは、甘味の質を砂糖に近づけるためです。

甘味料には、いろいろな種類があります。



出典：独立行政法人農畜産業振興機構ホームページ：砂糖以外の甘味料について

▼糖アルコール… 糖質に水素を添加し、化学的に安定させたもの。天然にも種々の糖アルコールが存在しますが、一般的には工業的に酵素反応などによって生産されています。

▼人工甘味料 … 化学合成により作られる高甘味度甘味料で、低カロリー甘味料として使用されています。食品衛生法に基づく指定添加物。代表的なものとしてアスパルテーム、アセスルファムカリウム（アセスルファムK）、スクラロースがあります。

### アスパルテーム

アスパラギン酸とフェニルアラニンの2種類のアミノ酸を縮合させて製造されるアミノ酸系甘味料です。1g当たりのカロリーは、砂糖と同様の4キロカロリーですが、甘味度は砂糖の200倍であるため、砂糖と比べて少量で甘味を実現でき低カロリーにつながります。

### アセスルファムK

酢酸由来のジケテンと酸性洗浄剤などとして利用されているスルファミン酸を合成反応させた後に、三酸化硫黄を反応させ、水酸化カリウムで中和、結晶化したものです。1g当たりのカロリーは0キロカロリーで、甘味度は砂糖の200倍。

### スクラロース

砂糖を原料とし、砂糖の3カ所の水酸基を選択的に塩素原子に置換することにより生成されます。甘味度は砂糖の600倍あり、1g当たりのカロリーは0キロカロリーです。

### ●非糖質系甘味料のメリット

糖質系甘味料を摂りすぎると、必要以上のブドウ糖から中性脂肪や脂肪酸が作られ、脂肪組織に蓄積されます。一方、非糖質系甘味料はブドウ糖に変化しないので、脂肪組織に蓄積されません。また血糖値も上昇しません。

### ●非糖質系甘味料のデメリット

WHO（世界保健機）は、2023年5月に、非糖質系甘味料に関する新しいガイドラインを発表し、体重管理のために非糖質系甘味料を使用しないように推奨しました（既存の糖尿病患者を除くすべての人々に適用）。長期使用により2型糖尿病や心血管疾患、成人の死亡リスク増加など望ましくない影響がある可能性が示唆されたからです。

なんとなく「ゼロカロリー」だからからだにいい、ダイエットにいいと思っていた方がおられるのでは？ 原材料に書かれているものが、一体どんなものなのかを知った上で、納得して選びたいものです。

大畑

## 「モロヘイヤ」を食べてみる

今が旬のモロヘイヤ。ほどよい粘りがあり、おいしく栄養価も高いのですが、使い方が分からないから…と、売り場を素通りされる方もいらっしゃるかもしれません。

エジプトやアラビア半島などでは古くから常食されている緑黄色野菜の一種で、エジプトでは葉を細かく刻んでつくったスープは伝統的な家庭料理として知られています。かつて、重病を患ったエジプト王がモロヘイヤスープによって治ったという故事があり、「王様の野菜」とも呼ばれています。日本に本格的に入ってきたのは1980年代からで、当初は家庭菜園に利用される程度でしたが、その栄養的価値が高いことが認められ、広く普及しはじめ、店頭でも並ぶようになりました。

- ③ モロヘイヤの種子や莢（さや）には毒性が含まれますが、食品安全委員会によると、野菜として売られているモロヘイヤは適切な時期に収穫していることから、その葉、茎、根には毒性がないとコメントしています。家庭菜園で栽培したものは、収穫時期に十分留意し、種子やその莢が混入しないよう注意が必要です。  
⇒売られているものは葉っぱ・茎OK。家庭菜園のものは葉っぱのみを食するのが無難、といえます。



### 食べ方

★茎と葉っぱを分けます。（はじめに、茎についた葉っぱをちぎり、穂先の葉っぱはおおよそで良いのでまとめてちぎります）

★加熱時間は、葉っぱは2~30秒、茎は2~3分が目安です。

加熱方法は、主に2通り。ゆでるか、またはみそ汁など汁もの

料理に、生のモロヘイヤを直接投入します。茹でて刻むとぬめりが出てくるのが特徴です。

★生のままスムージーにもできます。



### おすすめ料理

★ぶっかけめん

暑い日の昼食は麺類が多くなります。そうめん、うどん、そばなどをぶっかけにして食べる時、麺をゆで上げる20秒前にモロヘイヤの葉っぱを加えます。ザルにあげて麺と一緒に水洗いします。

★トマトとモロヘイヤのスープ

材 料	分量（2人分）
モロヘイヤ	1/2 束
トマト	1/2 個
コンソメ	1 個
A { 水	300 cc
塩	適宜
卵	1 個
こしょう	好みで少々

作り方

① モロヘイヤ…葉を摘んで太めのせんぎり

トマト …2 cm位の角切り

② 鍋にAを煮立て、味を見て塩を加える

③ ①を加える（煮過ぎない）

④ 溶き卵をかき混ぜながら加える

\*2倍量作って、翌日は冷たいスープでも♪

\*この具材でみそ汁にしても good♪

★モロヘイヤのお好み焼き

いつも作っているお好み焼きのキャベツをモロヘイヤに替えるだけ。生のモロヘイヤの葉っぱを細切りにして加えます。

このほか、ゆでおいたモロヘイヤが冷蔵庫にあれば、納豆やとろろ芋、オクラなどとさっと和えたり、ミキサーがあればポタージュスープもできます。

大畑

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## 正社員募集！

### ★調理師・栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務  
(献立作成、調理、顧客管理等)
- ・時間 ①9:30～18:45  
②7:00～16:15
- ・休日 年間休日数105日(日曜日、祝日、年末年始を含む)

詳細はブーケまでお問い合わせください。

《お問い合わせ》食のコンサルタント  
ブーケ

TEL076-421-6778

## 厨房からブーケレシピ その249♪

<材料> 2人分

きゅうり 1本(約100g)  
塩 少々  
しょうゆ 小さじ1  
かつお節 少々

## ★きゅうりの土佐和え★

<作り方>

- ① きゅうりをスライスして塩を振り、水分を切る
- ② かつお節を炒る
- ③ ①をしょうゆで和え、②を加えさらに和える

\*炒るとかつお節の風味が増しておいしいですよ 松本

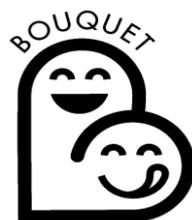
## Q) アルコールには何かプラスの効果はある？

A) アルコールの適量摂取は冠動脈心疾患のリスクの低下に関連があるとされており、適量の摂取はプラスの効果があります。しかし、飲み過ぎがもたらすリスクはよく知られています。長時間にわたって大量に飲酒すると、心臓疾患、肝臓疾患など病気につながります。適量の定義はあいまいで、個人差もあるので、お酒は楽しく、たしなむ程度にした方がよさそうですね。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日:日祝祭日