



待ちもーど NO. 11

< 虫歯にならないために 代用甘味料のはなし >

近年、食生活が豊かになるにしたがって、おいしさの追求のみならず「健康」が指向されるようになってきました。

肥満、心臓病、糖尿病、および虫歯等の生活習慣病を予防する為に砂糖の摂取量の制限や、砂糖に替わる代用（替）甘味料が普及されてきました。代用甘味料は、砂糖に比べ低エネルギーで虫歯になりにくい性質があります。

歯に食物が細菌とともに接触し、長時間停滞することにより虫歯は発生します。歯の質を良くし、食物・細菌をできる限り口の中に少なく、短時間に留める為に食事後の歯磨きが虫歯予防の基本なのですが、この代用甘味料を使用することによって予防効果も上がることになります。

そもそも代用甘味料はなぜ虫歯になりにくいかというと、細菌による酸の産生が少なく、また細菌のエネルギー源にならないということです。ではどのような種類があるか一部紹介しましょう。

種類	原料糖	甘味度	特徴
キシリトール	キシロース	100	砂糖とよく似た甘味、冷涼感
マルチトール	マルトース(麦芽糖)	70～80	砂糖とよく似た甘味
ソルビトール	グルコース(ブドウ糖)	50～60	りんご、桃などの果汁に含まれている
還元パラチノース	パラノース	45	砂糖とよく似た甘味、カロリーは砂糖の1/2
エリスリトール	グルコース(ブドウ糖)	80	あっさりした後味の残らない甘味、冷涼感
ステビア	ステビオサイド	30,000	キク科の多年生植物、カロリーは砂糖の1/90
アスパルテーム	人工甘味料	10,000～20,000	砂糖とよく似た甘味で、後味の不快感はない
ラクチュロース	ラクトース(乳糖)	60	水によく溶け、さわやかな甘味

甘味度：砂糖の甘味を100とする