



## ①人工甘味料について。

- ・人工甘味料は、人工的に生成されていますので、砂糖よりも甘くカロリーが低くなります。

下記の商品が人工甘味料として市販されています。

商品名	パルスイート・ラカント・マービー・シュガーカットゼロなど
-----	------------------------------

- ★人工甘味料の殆どは、身体に吸収されずにそのまま排泄されてしまうため、血糖値が上がりにくいのであって、上がらないわけではありません。
- ★人工甘味料を多用していると、甘味に鈍感になり、より甘味を欲し、人工甘味料不使用の食品の増加につながってしまうことがありますので気をつけましょう。

## ②ゼロカロリー、糖質ゼロなどの商品について。

- ・ゼロカロリー、糖質ゼロの商品には人工甘味料が使用されています。

\*エネルギーや糖質には表示の基準があります。

エネルギー	【カロリーゼロ】【ノンカロリー】等	100ml あたり 5 kcal 未満
糖質	【無糖】【糖質ゼロ】【ノンシュガー】等	100ml あたり 0.5 g 未満

上記の基準を満たしている場合は、ゼロ・ノンなどの言葉を使用して良い事になっています。このため、糖質ゼロ、ゼロカロリーなどの飲み物は、完全にゼロでは無いですが、表示上ゼロを書いています。



ダメ！！

血糖値が上がるよ！！