

エリスリトールでらくらく糖質調整。 でも安全性は心配ないの!?



近年低カロリーやカロリーゼロと謳った商品に注目が集まっています。天然由来の甘味料の一つである「エリスリトール」は「カロリーゼロ」の甘味料で、糖尿病・肥満などの生活習慣病の予防を気にされている方、ダイエット中の方に注目されている商品です。一方で、あまり知られていない名称の甘味料ですから「合成甘味料」「発がん性」「使い方」など、試してみようと思われる方も少し気になる疑問点もありますね。

それでは、エリスリトールに関するさまざまな特徴、使い方、安全性などを紹介させていただきます。



私たちがご紹介する「エリスリトール」は遺伝子組換えをしていないトウモロコシが原料です！



エリスリトール（英語:erythritol）は天然由来の甘味料の一つです。エリスリトールはぶどう糖を原料にしています。ブドウ糖に酵母を用いて発酵させ精製、濃縮、結晶化して產生されます。

キシリトールやソルビトールなどの同じ糖アルコールの一種類で、自然界に存在する甘味成分ですが、私たちが手にする果物や野菜に含まれる量はごくわずかでキシリトールなどと同様、自然界に極わずかな量しか存在しない希少糖（rare sugar）とよばれる糖の仲間です。

市販されているものはトウモロコシや小麦のデンプンを発酵させるなどして作られる糖質（ぶどう糖）を原料にしています。エリスリトールは企業向けに販売されているためスーパー・ドラッグストアなどで手軽に購入することができません。

エリスリトールは砂糖の甘味に近い味とされ、近年では日本でもチョコレートやシリアル、清涼飲料など、カロリーゼロを希望される健康意識の高い方のための食品に使われるようになりました。

ネットなどで検索すると「カロリーゼロの自然派甘味料」と謳った「ラカント」という商品を見かけます。砂糖の代替甘味料として知られているラカントは、中国の特定地域でのみ栽培されている「羅漢果のエキス」と「エリスリトール」から作られた甘味料です。

カロリーゼロのエリスリトールには
数々の優れた特徴があります。



甘味料には砂糖以外にも多くのものがあり、それぞれ味や性質が異なります。ゼロカロリーの糖質であるという点については、厚生省の糖質のエネルギーに関する評価法において認められています。

- ・砂糖に比べるとおよそ7割から8割ほどの甘さがある
- ・虫歯の原因となる酸が口の中で作られないため虫歯の原因になりにくい
- ・カロリーが0、砂糖の代わりに使用することで肥満の低減・血糖値低減に効果的
- ・後味が早く引いていき、あっさりとした味に感じられる
- ・口に入れると、ひんやりとした冷涼感が感じられる
- ・糖アルコールの中でも緩下性が少ないので、摂取したからといっておなかが緩くなることはほとんどない

これらの性質を持つエリスリトールは、商品にカロリーゼロとかノンカロリーと表示することが許されており、糖尿病の対策や生活習慣病の予防の商品や食品、またダイエット向けの商品や食品に利用されています。

●エリスリトールは血糖値を上げることなく糖質制限を行えます。

エリスリトールの栄養成分は100g中炭水化物が100gという「糖質のカタマリ」。身体によくないのでは?と驚かれる方もおられるかもしれません。しかし糖質100%であってもカロリーがほぼゼロで、血糖値を上げない糖質で、インスリンの分泌にも影響を与えない性質であるという報告から、糖尿病の方にも安心して利用していただける糖質だと言われています。

砂糖をエリスリトールで置き換えて作る料理の注意点。



- 1、後味が残りにくいため、爽やかさを感じたいデザートにおすすめです。
- 2、砂糖と違って保湿性が少なく膨らみにくいため、焼き菓子などを作る時には全量をエリスリトールで置き換えると膨らみの少ない仕上がりになるので、ふくら感が欲しい時はエリスリトールを少なくして、ベーキングパウダーを入れるなど工夫をしましょう。
- 3、アイスクリームのように0°C以下のメニューに使うと硬くなるので、他の甘味料と混ぜて使いましょう。冷やして食べるメニューに使用する場合、結晶化して口の中でジャリジャリと感じる場合もあるので注意しましょう。

初めて使用する場合は砂糖の全量を置き換えるのではなく、半分程度にして味を見ながら使用するようにしましょう。砂糖と同じだけの甘味をエリスリトールで出したい場合は、レシピの約1.3倍の量のエリスリトールを使うと同程度の甘さになります。

●エリスリトールの安全性、危険性や副作用はないの？

食品添加物について安全性などを調査するFAO/WHO合同食品添加物専門家会議（JECFA）が安全であると認可しており、その結果を受けさらにEUのSCFも安全を確認したため2003年より食品添加物として認識されています。

アメリカの食品医薬品局（FDA）では、消化管への害や副作用は見られないという報告から、食品の甘味料として利用するにあたり安全であり、食品添加物に与えられる安全基準合格証を付けています。

エリスリトールの安全性と認可は
すでに各国機関において認められています。



エリスリトールは天然の食品から抽出した成分なので合成甘味料とくらべると安全性は高いといわれています。また世界から信頼を得ているJECFAと厚生労働省のお墨付きという事で信頼性もあります。エリスリトールは稀にアレルギーの原因になることもあるとされていますので、症状が出た場合は摂取を控え、医療機関に相談しましょう。

●厚生労働省の栄養評価法で、唯一の天然素材のカロリーゼロの糖質です。遺伝子組み換えをしていないトウモロコシ由来で100%無添加の天然甘味料ですから安心です。

1990年、日本の食品規制は準エリスリトールは食品成分として直接使用できます。

1997年に米国食品医薬品局(FDA)によって承認され、米国によって承認されました。

National FDA Safe Food Ingredients(GRAS)認定と「歯の健康に良い」との表示を許可:1999年、世界の食品と農業組織(FAO)と世界保健機関(WHO)が共同で設立した食品添加物専門家委員会(JECFA)は、エリスリトールの使用を食用甘味料の場合、ADI値を指定する必要はありません。1999年にオーストラリアとニュージーランドの食品検査局(ANZFA)は、チスを承認しました。食用成分として糖アルコールを使用しています。中華人民共和国保健省2014「食品添加物は標準GB 2760-2014を使用」、生産ニーズに応じて、さまざまな種類の食品に適切な量で使用することが承認されています。