

## 簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.5

～逆に太りやすい？カロリーゼロ人工甘味料の3つの怖さ～

### POINT 1 ●人工甘味料ってどんなもの？

#### ・甘いのにカロリーゼロ。その秘密は人工甘味料です。

甘いものはダイエットの大敵！でも、どうしても食べたくなってしまうもの。そんな時、代わりに手を伸ばしたくなるものはカロリーゼロの飲料やデザート類。でも、どうして甘いのにカロリーがないのでしょうか？それは人工甘味料という特殊な添加物が使われているからです。

例えば、人工甘味料の1つアステルパームは砂糖の180～220倍の甘み。人工甘味料には他にも、サッカリン、アセスルファムK、スクラロース、ネオテームなどあります。少ない量でも甘味が強いので、カロリーをオフできるんです。

### POINT 2 ●カロリーゼロ飲料はホントに痩せる？

#### ・人工甘味料の三つの怖さ

カロリーがゼロなら太らないのでは…そう思っていませんか？だとしたらそれは大間違い。話はそんなに単純じゃないんです。そう、人工甘味料は以下の様々な問題が指摘されています。

#### 1. 肥満ホルモンの増加

甘いものを食べると太りやすいのは、それが肥満ホルモンとも呼ばれるインスリンを分泌させるから。インスリンは血液中の糖分を脂肪として細胞内に蓄える働きがあります。

ところが、このインスリン、人工甘味料を摂取した場合でも分泌されると言われています。それどころか、砂糖などに含まれるブドウ糖よりも人工甘味料を取った場合の方が、インスリンの分泌量は20%も高くなるんだとか。これでは逆に太りやすくなっちゃいますね？

#### 2. 食欲の増加

甘いものが胃に入ると、食欲増進作用のあるグレリンというホルモンが分泌されます。もちろん、これは人工甘味料の場合も同じ。カロリーゼロだからとついつい気軽に飲んでしまいがちですが、そうするとどんどん食欲が増してしまい、逆に太りやすくなってしまうのです。

#### 3. 依存性

甘いものを食べると脳の快楽中枢が刺激され、ドーパミンという快楽物質が分泌されるため、満足感が生まれます。しかし、そのメカニズムはコカインなどの薬物と同じ。ドーパミンが切れると、また快楽への欲求が強くなり、快楽が大きければ大きいほどその反動も大きくなります。そのため、人工甘味料はコカイン以上の依存性があると言われ、危険視されています。

### まとめ ●甘い話にはウラがある！

・食べても太らない…そんなに上手い話はありません。大切なのは何といっても普段からの栄養バランス。野菜、たんぱく質もしっかり取り、バランスの良い食事を心がけましょう！