

人工甘味料は糖尿病の引き金

糖質制限をするときに、人工甘味料を頼る人がいる。「砂糖じゃないから大丈夫」と考えるのだ。血糖値を上げない、肥満にならないという触れ込みで、ずいぶん使われてきた人工甘味料だが、ここに来て、いろいろ問題があることがわかってきた。健康な人が人工甘味料を摂り続けていると、腸内細菌のバランスを崩し、それにより「耐糖能」が悪くなって糖尿病になるという論文がでた。耐糖能とは、インスリンがブドウ糖を処理する能力のことだ。つまり、人工甘味料を長く摂っているとインスリンの働きが悪くなってしまふのである。家族に糖尿病を患う人がいる場合、「自分も糖尿病になりたくないから、砂糖の代わりに人工甘味料を使っていた」というケースが多いのではないだろうか。人工甘味料は※AGEを増やすことも解っている。AGEが糖尿病合併症の真犯人であり、全身の老化の原因であることは重ねて述べておきたい。加えて人工甘味料が腸内細菌に悪さをすることも明らかになってきた。人間は、善玉・悪玉あわせて、1~2キロくらいの腸内細菌をもっている。そのバランスが崩れると、さまざまな怖い病気の引き金になることが報告されている。なかでも「リーキガットシンドローム」という病気は注目に値する。私たちが食事をすると、分解された栄養素が腸から吸収され、不必要な老廃物は便となって排出される。ところがリーキガットシンドロームに陥ると、腸粘膜のひだに小さな穴が開き、本来であれば体内に取り込むべきでない毒素や未消化物を取り込んでしまうのだ。それによってクローン病、食物アレルギー、リウマチなどを引き起こすことがわかってきている。人工甘味料は、市販の清涼飲料水などにも使われている。「果糖ブドウ糖液糖」「アセスルファムK」「アスパルテーム」「スクラロース」「ネオテーム」「アドバンテーム」「サッカリン」などという表記があったら注意してほしい。 ※タンパク質と糖が加熱されてできた物質=AGE

私たちが糖質を摂ると、それは全てブドウ糖に分解される。そしてブドウ糖は腸から吸収されて血中に出ていく。血中にブドウ糖が出てきたことを察知すると、膵臓からインスリンが分泌される。インスリンはブドウ糖が血中に溢れて血糖値が上がり過ぎないように、せっせと働く。余ったブドウ糖をグリコーゲンという物質に替えて筋肉や肝臓などの細胞に取り込み、それでも余ったブドウ糖を、脂肪に替えて脂肪細胞に取り込む。健康な時は、糖質を大量に摂っても膵臓からインスリンが出て、こうした作業を頑張ってくなしてくれる。しかし、あまり無理をさせて

いれば膵臓だって疲れてしまう。そしてある時、「もうダメです」とインスリンを速やかに出せなくなって、血中のブドウ糖をうまく取り込めなくなってしまふ。これが「血糖値が高い」という状態であり、生活習慣が原因の2型糖尿病の始まりである。もっともインスリンの出が悪くならうとも、血糖値が上がらうとも、それだけでは何も感じない。だから多くの患者さんが一向に危機感を持たないでいるのだ。

サッカリン	1879年、コールタールの研究中に偶然発見された最初の人工甘味料。ショ糖の約500倍の甘さで、しびれるような後味がする。発がん性が指摘されて、現在では使用が減っている。
アスパルテーム	1965年、胃潰瘍の薬の製造過程で発見され、83年にアメリカで認可された。ショ糖の約200倍の甘さ。日本では『パルスweet』という商品が有名。脳腫瘍など重大な健康被害が問題視されている。WHOでは1日摂取容量を設定しているが、日本では設定なし。
アセスルファムカリウム(K)	1967年、ドイツの製薬会社の研究で偶然発見された。ショ糖の約200倍の甘さ。他の人工甘味料と組み合わせて甘さの維持に使われることが多い。発がん性物質の塩化メチレンを含む。発がん性の危険から世界的に使用禁止になったチクロと分子構造が似ている。
スクラロース	1976年開発。佐藤に近い自然な甘みが特徴。ショ糖の約600倍の甘さ。熱に強く焼き菓子などにも利用される。他の人工甘味料と同様に体内で消化・吸収されない。
ネオテーム	日本では2007年に認可。ショ糖の約10,000倍の甘さ。アスパルテームと構造は似ているが、熱に強い。有害な化学物質、3,3-ジメチルブチルアルデヒドを含む。また、亜硝酸塩と反応して、発がん性物質のニトロソ化合物が生成される危険性がある。
アドバンテーム	2014年に日本で認可された人工甘味料。アスパルテームと似た特性を持ち、ショ糖の約20,000~40,000倍の甘さ。焼き菓子などに使われることが多い。