

# ゼロカロリーに潜む罠 がん、脳腫瘍、白血病の危険 砂糖より肥満リスク高い果糖ブドウ糖液糖

4月3日付当サイト記事『命を蝕む砂糖、がんや糖尿病の原因に…栄養素なく高カロリー、コカインと同様の依存性』では、缶コーヒーやペットボトルのジュースに入っている砂糖の問題についてお伝えしましたが、「砂糖が入っていないゼロカロリーの飲み物を飲んでいるから大丈夫」などと言っている人は要注意です。

ゼロカロリーの飲み物は、実は砂糖を摂取するよりもリスクが高いかもしれないからです。アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムカリウムなどの合成甘味料が、ゼロカロリーの飲み物には使われています。

アスパルテームの構成成分の一つにメタノールがあります。このメタノールは劇物に指定されており、体内でアスパルテームから分離されて吸収されますが、摂取量によっては死に至ることもあります。実際に戦後の食糧難だった時には、酒類にメタノールを混ぜて売っていたそうですが、飲んだ人が命を落としたり、失明するということが頻繁に起きたようです。

アスパルテーム入りの缶コーヒーやジュースを飲んだからといって、すぐに重大な疾患につながるわけではありませんが、そういった事実を知っておいたほうがいいでしょう。また、アスパルテームはがん、脳腫瘍や白血病との関連も強く疑われています。

スクラロースとアセスルファムカリウムは、自然界には存在しない完全な化学合成物質で、私たちの体内では分解することができません。したがって、そのまま吸収されて異物として体内をめぐり、肝臓や腎臓に多大なダメージを与え、免疫力を低下させてしまいます。

スクラロースもアセスルファムカリウムも、強い甘みがありますが、分解されて糖分が吸収されるわけではないので、カロリーとしては計算できません。これが「ゼロカロリー」の意味なのです。「カロリーがないので、体によさそう」と思う人もいるかもしれませんが、決してそうではないということを肝に銘じておきましょう。

## 恐ろしい高果糖コーンシロップ

さらに、私たちが日常的に口にする甘味料で注意しなければならないのが、高果糖コーンシロップです。これは異性化糖、果糖ブドウ糖液糖、あるいはブドウ糖果糖液糖などとも呼ばれます。呼び名によって、ブドウ糖や果糖の含有量などに多少の違いはありますが、ほぼ同じと考えていいでしょう。

高果糖コーンシロップは、飲み物だけでなく、スイーツ、惣菜や冷凍食品などの加工食品にも幅広く使われています。アイスコーヒーやアイスティーなどに入れるガムシロップも、この高果糖コーンシロップです。原材料はコーン、つまりとうもろこしですが、そのとうもろこしは遺伝子組み換えによって作られたものです。

高果糖コーンシロップは、実は砂糖よりも激しく血糖値を上昇させるといわれています。しかし、コストが安いので、あらゆる食品に甘みをつけるために使われているのです。血糖値の問題だけではなく、その延長線上にある肥満や糖尿病などの原因になることもあり、アメリカでは使用禁止の運動も展開されています。

ただし、果物などに含まれている果糖と、高果糖コーンシロップの甘みの主体である果糖は違うものなので、果物は安心して食べてください。果物などに含まれる果糖は、食物繊維などの働きもあり、体内にゆっ

くり吸収されていきます。果物には、私たちの体に必要なビタミンやミネラル、植物栄養素などが豊富に含まれており、健康的な食べ物といえます。

一方、高果糖コーンシロップは私たちの体に多大な負担をかけるので、飲み物や加工食品などを通じた取りすぎに注意したいところです。高果糖コーンシロップは低温で甘みが増すという特徴があるため、アイスクリームや清涼飲料水、冷たい菓子類などにもよく使われており、知らない間にたくさん摂取してしまう危険性もあります。

高果糖コーンシロップの日本での市場規模は、年間約 800～1000 億円といわれていますが、日本スターチ・糖化工業会に加盟している十数社で約 9 割のシェアという寡占状態にあります。砂糖と同様に利権がからんでいるため、この問題がマスメディアで取り上げられることはほぼありません。だからこそ、私たちは自主的に高果糖コーンシロップを遠ざけなければならないのです。特に、子供たちには摂取させないような配慮が必要です。

国際糖尿病連合(IDF)の報告によると、世界の糖尿病人口は爆発的に増え続けており、2014 年現在で糖尿病有病者数は 3 億 8670 万人、世界人口の 8.3%が罹患しています。また、このまま有効な対策を施さないと、その数は 35 年までに 5 億 9190 万人に増加すると予測しています。

糖尿病の増加率は先進国で 20%、発展途上国では 69%にも上るといわれています。厚生労働省の発表によると、日本人の 5 人に 1 人は糖尿病およびその予備軍です。糖尿病は決して対岸の火事ではありません。糖尿病との縁を断ち切るために、まずは高果糖コーンシロップ入りの飲み物を手に取らないことから始めましょう。

(文=南清貴/フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事)