

あま～いジュースの話 清涼飲料について考えてみましょう

清涼飲料は私たちの味覚や嗜好を楽しませてくれます。以前は、特に甘いジュースと言えば砂糖が多い（サイダーがその代表）というイメージがありましたが、昨今、新たに開発された成分などが加わり、砂糖を使用していない清涼飲料が台頭してきています。本号では、この清涼飲料について考えてみましょう。

あま～いジュース（清涼飲料）が及ぼす影響

清涼飲料といっても種類はたくさんあり、ここでは炭酸飲料・コーヒー飲料・果汁飲料とを考えてください。その他には、茶系飲料、ミネラルウォーターなどがあります。清涼飲料は、のどの渴きをいやし、清涼感をもたらしてくれる飲み物です。簡便性や嗜好性、最近では、ファッションとして、社会には十分なものになっているといえます。一方、飲料を選ぶ側の私たちは十分に清涼飲料と付き合っているのでしょうか。簡便性や嗜好性のあまり依存し過ぎていることはないですか。清涼飲料に多い甘味は体を動かすのに必要不可欠なエネルギーを得るために、人間に備わった感覚（味覚）です。人間は甘みのある食べ物を摂ることによってエネルギーを取り、幸せを感じるのです。しかし、甘味のある物質の摂り過ぎによって現代社会が抱える肥満や糖尿病、その予備群の増加など健康を障害する原因のひとつになっているのが現実なのです。

あま～いジュースには何が含まれているのか？

甘味のもとになる物質（甘味料）には幾つかの種類があります。よく使われる甘味料として、コーヒー飲料には砂糖、炭酸飲料や果汁飲料などには異性化糖（果糖ブドウ糖液糖など）があります。最近では、アスパルテームやスクラロースなど砂糖の仲間でない物質（人工甘味料）もよく利用されています。砂糖や異性化糖は、私たちに必要なエネルギーになりますが、人工甘味物はほとんどエネルギーになりません。

あま～いジュースはほどほどに

あま～いジュースは飲んでいいのか？飲まないほうがいいのか？という疑問に対する正しい答えはみつきりません。飲むのであれば、砂糖や異性化糖などが含まれるジュースは、飲み過ぎないことが答えになるでしょう。そして、健診や血液検査などを利用して自分の健康状態にあわせて、適量を飲むことが大事です。1日あたり3回または2回の食事の他に摂る砂糖量は小学生未満・70歳以上で10g、小学生以上で20gが目安量になります（特定の疾患を持つ方はその量に従ってください）。人工甘味料が含まれていなければよいのかというと、そういうわけではありません。ある最近の研究では、「人工甘味料を摂ると結果的には食べ過ぎや飲み過ぎによる肥満の原因になる」との報告もあります。人間が本来持っている甘みの感覚が食欲を刺激すると考えられています。人工甘味料を含む清涼飲料も量を決めて飲むということが大事になるでしょう。

分 類	清涼飲料に使用される代表的な甘味料
砂糖と仲間の甘味料 （糖質系甘味料）	砂糖，異性化糖（ブドウ糖果糖液糖，果糖ブドウ糖液糖など）など
砂糖と仲間でない甘味料 （非糖質系甘味料）	アスパルテーム(L フェニルアラニン化合物)、スクラロース、ステビア、アセスルファミカリウム、サッカリンなど