

食の安全 「基本のお話」

第53回

人工甘味料は危険ですか？



近年、砂糖の代わりに、人工甘味料（食品添加物）が使われることが多くなってきました。「人工甘味料」をネット検索すると「危険」「発がん性」「副作用」といった言葉が表示されます。

1. 甘味料として使う分には、安全性に問題はありませんか。

- 現在認可されている人工甘味料（指定添加物）は、いずれも発がん性は認められていません。
- 食品として通常使用する量では、急性毒性や慢性毒性の心配はありません。

2. 人工甘味料が使われるワケ

- 肥満や糖尿病の予防のため
- 食品の品質劣化を防ぐため
- 虫歯予防のため



3. 主な人工甘味料

●アスパルテーム

2種類のアミノ酸が結合した甘味料
甘さ…砂糖の200倍
カロリーは砂糖と同等ですが、砂糖と同じ甘さを得るのに砂糖の約1/200の量で済みます。

●アセスルファムカリウム

酢の成分からできた甘味料
甘さ…砂糖の200倍
体内で吸収されることなく排出されます。

●スクラロース

砂糖からできた甘味料
甘さ…砂糖の600倍
体内で吸収されることなく排出されます。



他に、キシリトールやソルビトール、ステビア、カンゾウ、サッカリンなどがあります。

4. 過去（50年前）には、チクロとサッカリンが発がん性の疑いで使用禁止になっていました。

■チクロ

アメリカで発がん性や催奇形性の疑いが指摘され、1969年に使用禁止になっています。ただ、米食品医薬局は、その後の研究に基づく評価で「チクロには発がん性はない」との結論を出しています。

■サッカリン

1977年「ラットで膀胱がんのリスクが高まる」というカナダの研究発表の後、使用が一旦禁止されましたが、その後の研究で、サッカリンが原因でなかったことが明らかになり、現在は使用が認められています。

◎指定添加物は、1974年の豆腐の防腐剤AF2を最後に、安全性を理由に指定を取り消されたものではありません。

◎不安を意図的に煽る情報は、「発がん性で使用禁止」というフレーズだけを巧みに利用し続けます。