

健康づくり委員発行
R8.7.15
山田まとも

食品表示ラベルで味を想像する

-甘味料編-

(人工甘味料以外)

よく見る甘味料 3 選と性格

	果糖ブドウ糖 液糖	砂糖	ブドウ糖
甘さの性格			
ガツン度	高い	中	低い
味の立ち 上がり	鋭い	なめらか	穏やか
後味	比較的すっきり	すっきりだが、厚みがある	すぐに消える
特徴	冷たい食品でも甘さが強く感 じられる	コク・丸み・甘さの層があり、 土台をつくる	淡く軽い甘さ。すっきりして いる。
例 先に表示さ れているも のから多く 含有してい ます。	アクエリ阿斯：果糖ブドウ糖液糖 特徴：キレのある甘さ。人工甘味料を使用しているので、カロリー控えめ。		
	ポカリスウェット：砂糖＋果糖ブドウ糖液糖 特徴：丸い甘さが先に来るが、後味が軽い。腸での吸収もよくするため砂糖を使用。		
	OS-1：ブドウ糖（＋果糖） 特徴：医療系であり、甘味は淡く軽い。（この果糖は甘味でなく吸収を助けるための糖として）		
プチ情報	果糖含有率が50%以上で 果糖が主体。砂糖と異なり単糖 として存在し、ブドウ糖果糖液 糖より吸収がやや速いのが特 徴。 冷たい飲料やドレッシング など幅広く使われている。	いわゆる、ショ糖。上白糖やグ ラニュー糖など種類はあるが 栄養差がほぼないため、通常 は書かれない。 原材料としては、両サイド の液糖より単価高め。和洋菓 子類やジャムなどに広く使わ れている。	果糖含有率が50%未満で ブドウ糖が主体。砂糖と異な り単糖として存在するため、 吸収が速いのが特徴。 パンや加工食品、調味料、飲 料など広く使われている。

甘味料の特徴を覚えると“味が読める”ようになる

加工食品や調味料の味は、甘味料の種類で大きく変わります。新商品を試したいときや今まで使っていた商品が何か物足りないと感じたときに、食品表示ラベルの甘味料を見るだけで味の方向性がわかります。ケチャップや焼き肉のタレ、めんつゆや白だし、ソースやドレッシングなどは、味づくりの思想により甘味料の選択が違うため、個性がとても読みやすいジャンルです。

調理をする際にも、甘味料の特徴を知っておくと、好きな味付けに近い調味料を選べ、嗜好を変える際にメーカーを変えたりできます。舌だけでなく目で見てわかる味も役立ててみりん！ということで、今回は、それぞれ代謝などを割愛しました。何物も摂りすぎなければ問題ない！食を楽しみましょう！