

ちろん「人工甘味料」と表示された中味すべてがアスパルテムであるとは限りませんが、「人工甘味料」と書いてあるだけなのでわかりません。ただ知らないだけで、「カロリーもないから砂糖より太らない」と思いこんでいる人もいるでしょうし、糖尿病の患者さんの中には、人工甘味料なら摂取OKだろうと思っている人さえいるというので驚きます。

人工甘味料の歴史は浅く、まだ五十年足らずです。食品にこれだけ多く使われるようになったのも、ここ最近の話です。最も心配なのは、小さいころから人工甘味料に親しんできた子どもたちや、これから子どもを産む可能性のある女性やそのパートナーである男性です。影響が出てくるのは、これからかもしれません。

家庭で砂糖以外のもの甘味をつけたいときに**比較的**安全な甘味料を5つ紹介しましょう。

①**アガベシロップ**。聞き慣れない名前かもしれませんが、メキシコのリュウゼツランというアロエに似ている植物から取れるシロップです。ちなみにリュウゼツランはテキーラの原材料でもあります。私のおすすめをご紹介します。株式会社イデアプロ

モーションが扱っているアガベシロップは、良質でおいしいものです（東京船橋区）

青山・<http://agave-jp.com/>。

②**羅漢果糖**。羅漢果はウリ科の植物です。これも比較的的安全です。

③**鹿児島**の南方にある島、**喜界島**で作られた**黒糖**。ブロック状で売られていることが多いでしょう。

④**メープルシロップ**。いろいろなメーカーの商品がありますが、カナダ産の品質のいいものを選ぶのがポイントです。

⑤**ハチミツ**。ただし、ハチミツは40度以上になると結晶化してしまい、人間の消化酵素では分解できない未消化物になってしまうので、加熱して食べないようにしましょう。また、1歳未満の子どもに与えてはいけません。これはハチミツに含まれるといわれるボツリヌス菌によって、乳児ボツリヌス症になる恐れがあるためで、注意が必要

要です。