

# スイートポイズン

甘味料と食育

# 「甘い毒」

カロリーオフ飲料・ダイエット食品で  
おなじみの人工甘味料の裏側が見えてくる!

安全神話が次々崩れる今、**米国で衝撃を与えた禁断の書、日本解禁!**

「低糖」「無糖」という魔法が引き起こす健康被害が白日の下に。

- ・もともとは胃潰瘍治療薬として開発された
- ・体重減少に効果的という経験的証拠はない
- ・**実験動物の脳に穴が空いた**
- ・**胎児や乳幼児に脳障害を起こす可能性も**
- ・**米国では4件の死亡例が報告**

世界でもっとも有名な人工甘味料アスパル  
テムの有害性を告発した1冊。



# カロリーゼロの人工甘味料で神経機能障害が!?

砂糖よりのも甘く、しかしカロリーゼロという夢の人工甘味料、アスパルテーム。1965年にアメリカで発見されて以降、ダイエットソーダなどのソフトドリンクをはじめ、あらゆる食品に用いられてきた。

しかし今日では、この人工甘味料が、人間の健康に極めて有害だと主張する研究者が続々と現れて



いる。シヤネット・スター・ハル著、吉田三知世訳「スイート・ポイズン」(東洋経済新報社 1800円)では、毒物学や環境科学の専門家が、アスパルテームを撰取し続けることの危険性を説いていく。

アスパルテームとは、人工的に作られたアミノ酸と、メチルアルコールによって構成された化合物である。メチルアルコールとは、ホルムアルデヒドの前駆体であるメタノールのこと。戦後の混乱期

に、メタノール入りの密造酒を飲んだ人が失明した、などという話を耳にしたこともあるはずだ。

素人が見ても体に良いものではない。なさそうだということが分かるが、その危険性を示す研究は世界各国で行われている。アリゾナ州立大学では、アスパルテームの成分の10%を占めるメタノールが、中枢神経に異常をきたす多発性硬化症を起こすことを証明している。アテ

ネ大学の研究では、アスパルテームの過剰摂取によって神経機能障害が起こり、学習や記憶処理に弊

害をもたらすことをつきとめてい

FDA (アメリカ食品医薬品局)では、アスパルテームは安全だとして認可している。その一方で、これを認可したFDAの役人たちが直後に辞任し、人工甘味料の製造会社に迎え入れられて高い地位を得ている事実もあるという。真相はまだ解明されていない。

しかし、自分と家族の健康を守るため、知っておくべき情報だ。

# 【アスパルテーム (Aspartame)】



- ・ 砂糖の200倍の甘さ。Diet Cokeなど炭酸飲料のダイエット版、アイスティー、ガム、シリアル、アイスクリーム、プディング、クッキー、こどものビタミンなどあらゆるダイエット版食品(6,000以上の商品)に使用されています。(もちろん日本のコココーラなどにも使用されています。)
- ・ 多くの医療関係者、研究者がアスパルテームの危険性を訴えています。その懸念される人体への影響の主なものは**失明、癲癇、脳腫瘍、脳障害、頭痛、気分の著しい変化、皮膚のポリープ、不眠症、鬱、知能低下を挙げ、短期記憶への影響**などです。それらの懸念にも関わらず許可されてしまったのは、政治家への献金だったと言われています。

<http://www.youtube.com/watch?v=ELgW4KBY-o4> (アスパルテームの副作用に関するFox 5のニュース...これを見たら、まずDietバージョンの食品は口に入れたくなくなりまし、**政治とお金がらみで、いかに人々の健康が無視されているかがわかります。**)

# ◆ アスパルテームが精子に影響

アスパルテームは、砂糖の約200倍もの甘さがあります。コーヒーなどに入れる「パルスweet」(味の素)やダイエットコーラに入っていることで、お馴染みかもしれません。

以前から、脳腫瘍との関係が議論されていましたが、精子にも影響があることを示す新たなデータが、京都府立大学のグループによって発表されました。

雄のマウスにアスパルテームを投与し、精子の形や運動性を調査したところ、形が正常で直進する精子の割合が、水だけを与えた対照群に比べて低くなったのです。しかも、これまで最大無作用量(4000mg/kg体重)と考えられていた値よりも低い投与量(体重1kgあたり1mg、10mg、100mg)で観察されています。

# 【スクラロース (Sucralose)】



- 砂糖の600倍の甘さ。現在では4,500以上の商品に使用されています。
- スプレндаが短期間で急速に売り上げを伸ばした理由の一つは、人工甘味料であるにもかかわらず、その宣伝において”made from sugar”と謳い、あたかも砂糖から作られ自然な食品であるかのように消費者を誤解させたためだそうです。そのため2007年にSplendaは市場を奪われたEqualから訴えられ最終的に、made from sugar という言葉を撤回しました。
- さて、その安全性ですが、Splendaに入っている甘味料 Sucralose(スクラロース)は塩素を含んでいるんだそうです。「スクラロースは日本の国会でも「スクラロースを一三八度以上で加熱すると塩素系ガスがでる・・・またチクロと同じでDNA損傷を起こす」という報告もある。」ということで問題にされたそうです。
- また、さまざまな副作用の可能性も指摘されているようです。日本でもスクラロースは色々な飲み物に使用されています。たとえば日本コカ・コーラ社のスポーツ飲料アクエリアス、果汁飲料ミニッツメイド、大塚製薬のアミノバリューなどなど。

# ◆ スクラロースでは遺伝子損傷

砂糖の600倍の甘さを持つスクラロース。日本でも、さまざまな加工食品に使われています。しかし、塩素や臭素、フッ素などを含む有機化合物は、本来、地球上にはほとんど存在しなかったため、私たちは、注意する必要があると考えています。スクラロースは、ショ糖の一部が塩素に置き換わったもので、塩素を含んだ、人工的に化学合成された物質なのです。

厚生省(現・厚生労働省)がスクラロースを認可する際に用いた1998年の検討資料では、大量に投与した場合に、下痢を起こし、体重減少に至るケースが報告されています。

最近では、下痢どころではなく、遺伝子に損傷を起こすデータも出ました。投与量が体重1kgあたり2000mgと大量の場合ですが、マウスにスクラロースを投与した結果、胃や結腸に遺伝子の損傷が見られたのです

# 【スクラロース (Sucralose)】

「このような毒がなぜ、食品として使用許可が下りたのか不思議でなりません。」  
スクラロースには、人間が摂取しても安全だというデータが非常に少ないのです。  
妊娠中、お年寄り、子供が摂取して安全だというデータも一切ありません。  
健康な人が摂取しつづけた研究結果も例は少なく、ほとんどはラットを使った  
動物実験で、52週～104週摂取をさせつづけた結果は以下のようなものでした。

- ・成長の遅れ
- ・赤血球の減少
- ・甲状腺の働きの衰え
- ・マグネシウムとリンの欠乏
- ・肝臓、脳 肥大
- ・肝臓細胞異常
- ・卵巣収縮
- ・白内障の可能性が高まる

スクラロースを摂取すると、体の中でいくつかの違う成分に分かれます。

その中の、1.6-DCFと4-CG。

この2つは肝臓にダメージを与えることで知られています。

高熱を加えると、HCLというガスが発生します。これもよく知られている毒です。

# 実はダイオキシンの仲間！ スクラロース

スクラロースの分子には塩素がついています。  
塩素は人間が摂取した場合、害があることが証明されているので毒です。

化学では、塩素の分子と炭素(Carbon (C))の分子をくっつけると  
オルガノクロライド(Organochloride)という分子になります。  
一般的によく知られる違うオルガノクロライドは、**ダイオキシン、PCB、DDT**  
(毒が強く、多くの国で使用を禁止されている農薬)です。

人間が摂取してもよいという許可が下りたオルガノクロライドは、  
**スクラロースが初めてで、ただ一つ**なのです。  
さらにショックなのは、**スクラロースは新しい”農薬の研究中”**  
**にちょっとしたハプニングで発見された**という事実です。

# 「ちりも積もれば・・・」

GDサークル社→モンサント社→**アスパルテーム**(パルス  
イート、アミノスイート・・・)→ダイエット・コーラや清涼  
飲料水に普通に使われている

過剰摂取で脳内伝達物質ドーパミン、ノルエピネフリン  
などが増え、**不安・抑うつ・頭痛・痙攣・ふるえ・精神遅  
滞**などの症状

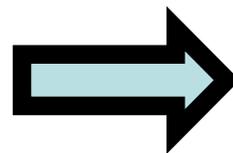
ちなみに

グルタミン酸ナトリウム(MSG) = 「**調味料(アミノ酸等)**」  
も似た作用



“発ガントクホ”の麒麟メッツコーラ。カリフォルニア州で販売するなら「発ガン物質入り」という警告表示が必要。  
…後で理由がわかります…

「トクホ」マーク  
(特定保健機能食品)  
(取得に2~3億必要)  
厚労省お墨付きの  
「健康コーラ」  
毎日飲んでください! ?



# 香料もアスパルテームも スクラロースも……

これを許可してる省庁の  
方々は毎日3本飲んで  
**「健康」**になってほしいで  
すね！？

官僚のお子さん方にも肥満  
防止のため飲ませてみて  
ほしい！？もんです……



# アメリカなら「発ガンコーラ」



キリンメッツコーラに、発癌物質が含まれていることが分かった。  
キリンビバレッジが認めた。

コーラの着色料として使われるカラメル色素の副産物として発生する「4-MI」  
「4-メチルイミダゾール」という物質で、  
規制が厳しい米カリフォルニア州の1日あたり許容限度の4～5倍にもなる  
量が1本に含まれているという。

このため、カリフォルニア州でメッツコーラを販売するには  
「警告:この製品にはカリフォルニア州が発がん性があると判断した化学物  
質が含まれています」

と表示しなければならない。

一方、日本での表示は、消費者庁によってトクホ認定されたことで特定保健  
用食品のお墨付きマークがつき、

「お食事の際に1本1日1回を目安にお飲みください」と勧められる。

発がん物質入りのトクホコーラを飲みたい人はいるのか？

# 添加物としての「カラメル色素」

- 工業的に作られるカラメル色素には4種類あって、I、II、III、IVと分類されている。そのうちIIIとIVには、製法としてアンモニアを加えられており、副産物として、4-MIが発生する。コストが安いという問題もあり、食品添加物としてのカラメル色素の多くは、IIIかIVである。
- 4-MIの毒性としては、高用量で投与した場合、けいれんなどおこすため、WHOのコーデックス委員会などで、国際的には「250ppm以下」という基準値が定められている。

# ちなみに誤解の多い三温糖は・・・

- 市販の三温糖のほとんどは、
- いったん上白糖まで精製した砂糖に、その精製の途中の廃糖蜜（**廃棄物。処理に使った薬品を含む**）を戻して着色したり、
- カラメル色素で着色しているという代物で、
- 昔のように一温糖、二温糖、三温糖というような精製半ばの未精製糖ではなく茶色い砂糖の総称になってしまっています。

ここで甘さの元(甘味料)を  
ちょっと振り返ってみましょう

# カロリーになる糖とならない糖

## ●吸収し、カロリーになり、注意すべき糖

・・・砂糖、グラニュー糖、三温糖、ブドウ糖、果糖、果糖ブドウ糖液糖・・・

## ●吸収し、カロリーにならないけど注意すべき糖

・・・アスパルテーム、スクラロース、エリスリトール、ソルビトール・・・

## ●ヘルシーな糖

・・・黒砂糖・てんさい糖・蜂蜜・メープルシロップ

※ちなみに血糖値とは血中のブドウ糖の濃度のこと

アスパルテーム、スクラロースが怖い  
・・・じゃあ白砂糖や果糖ブドウ糖液糖は？

「**白砂糖は生命を短くし、黒砂糖は生命を永らえる**」

・・・沖縄の格言

果糖ブドウ糖液糖はでん粉を酵素でぶどう糖に分解し、さらに一部を酵素によって果糖にかえた液状の糖のことです。

果糖の割合が50%以上のものを「**果糖ぶどう糖液糖**」といいます。甘味の質は砂糖に極めて近く、すっきりした清涼感があります。

# 果糖ブドウ糖液糖

- 代謝負担は100%肝臓にかかる
- 中性脂肪にすぐ変わり、内臓脂肪へ
- HDLコレステロールが低下
- 痛風と糖尿病をまねきやすい
- **これが売れば売れるほど、病人が増え、薬漬けが増える・・・「ビッグファーマ」にとってはチョーオイシイ話**



# とにかく果糖や果糖ブドウ糖液糖の 摂りすぎに注意・・・老化と病気の元

- 東京大学の門脇教授が、  
**フルクトース(果糖)には要注意！**  
脂肪蓄積性であるため、その摂取にはよくよく注意せよ！
- フルクトースには、
  1. **グルコース(ブドウ糖)よりも数倍強いタンパク質糖化反応**を示すこと。
  2. その組織内濃度上昇が、**タンパク質糖化反応を促進**させること。

が知られている

# みんなが賢くなれば世の中変わる

国民の健康や生命より、外国の利益を優先させるのが厚労省です。

怪しい食品添加物もこそこそと国民の知らぬ間に指定されています。

食品の安全性＝「ばい菌と即効性の毒だけ」  
としか考えてないので、国民が賢くなって、良いものを選ぶしかないので。

あまり神経質になるとストレスになるので  
「だいたい」でよいのですが...



甘いものはほどほどに・・・(^^;)