

## 飲んではいけない飲み物

近頃店頭でよく見かける飲み物に、カロリーオフ、カロリーゼロ の表示があるものがたくさん並んでいます。メタボを気にする中年男性やダイエットに余念のない奥様お嬢さま方に大変な人気ですが、これって本当に体に摂り入れてもいいものですか？

アセスルファムKやスクラロースは砂糖の数100倍の甘さがありますが、どちらも自然界にはまったく存在しない化学合成物ですので、人の体の中では消化吸収されません。そのためカロリーにはならないのですが、いつまでも異物となって体の中をグルグル回り続けます。行き着くところは肝臓や腎臓ですが、うまく処理できないので将来的にはこれらの臓器に何らかの障害をもたらす可能性は否定できません。今の私たちが生体実験されているのです。

私はこれらの合成甘味料が入っている飲み物を飲むと後味が悪く、また飲みたいという欲求はわいてきませんが、今現在店頭にあれだけの商品が並んでいるのを見ると、やはりそれなりの需要があるのでしょう。恐ろしいことです。

『渡辺雄二著「飲んではいけない飲み物」だいわ文庫』より抜粋して商品名をあげていかがわしい飲み物を以下に列挙します。

### ×ファンタグレープ(コカコーラ)

果糖ブドウ糖液糖以外はすべて添加物

500m lにつき糖分 60 g

保存料の安息香酸Naが白血病をひきおこすベンゼンに変化

(ファンタオレンジの方が少しはまし)

### ×三ツ矢サイダーオールゼロ(アサヒ)

アセスルファムK・スクラロース含む

### ×アクエリアス(コカコーラ)

香料成分不明・スクラロース(甘味料)が問題

(ポカリスエットの方がまし)

### ×ヘルシアウォーターグレープフルーツ味(花王) トクホ

“脂肪を消費しやすくなる”が目的

甘味料のエリスリトールが消化されにくく下痢をおこす

(ヘルシア緑茶の方がまし)

### ×リポビタミンD

保存料に安息香酸Na

### ×カルピス酸乳アミールS(カルピス) 血圧高めの人に

長嶋さんがテレビCM → 2004年本人が脳梗塞で倒れる

アセスルファムK含有

### ×ウコンの力(ハウス)

スクラロースとアセスルファムK使用

ウコンの中のクルクミンだけで肝機能が改善するとは考えられない

### ×ビタミンウォーター(サントリー)

1本にV. C. 1000mg(成人で1日の(V. C. 必要は100mg)

多すぎてえぐ苦い

### ×メガシャキ(ハウス)

アルギニン(疲労回復作用のあるアミノ酸)添加だがアルギニンは体内合成できる

るので添加不要。それより合成甘味料のスクラロースがあぶない

×マカの元気（明治）

マカの薬効は不明

×蒟蒻畑（マンナンライフ）トクホ

内容成分に不明点多い・合成甘味料

×キリン午後の紅茶ストレートプラス（トクホ）

アセスルファムKとステビアを使い血糖値の上昇をおさえるという狙い  
同社のストレートティーかレモンティーならOK

×TEAS 'TEAベルガモット&オレンジティー（伊藤園）カロリーオフ

有機塩素化合物のスクラロース（砂糖の600倍の甘味）で味付け  
ダイオキシシン・DDT・BHCと類似（免疫力低下）

×WANDA金の微糖（アサヒ）

使用している乳化剤に発がん性のおそれ

×キリンFIRE挽きたて微糖

×サントリーボス贅沢微糖

×コココーラ香料の成分が不明

×ベプシネックス（サントリー）オール添加物飲料

×ミニッツメイド朝リンゴ（コココーラ）

×ブレンディーカフェオレ（味の素）

×明治いちごオ・レ

×進化型調整豆乳（キッコーマン）

×桃の天然水

×ニチレイアセロラフレッシュ

×Qoootてもヘルシーオレンジ（コココーラ）

×キリンゼロ（生）ビール

以上のことから『飲んではいけない飲みもの』の条件をまとめますと

- ① 糖分やカロリーが多すぎるもの
- ② 食品添加物が多いもの  
香料 甘味料 保存料 着色料 酸味料
- ③ 合成甘味料（カロリーオフ カロリーゼロと書かれたもの）が入っているもの  
アセスルファムK（砂糖の200倍の甘味）→免疫力の低下  
スクラロース（砂糖の600倍の甘味）→肝腎障害

特に食べ物に関しては新しいものに飛びつくのは危険です。企業の宣伝文句に踊らされずに我々日本人の祖先が食べ続けてきたものを優先してとることを心がけましょう。

平成25年8月1日文責：織田真智子