

ナチュラル スイートナーズ

どうして私たちは甘いものを欲するのでしょうか？
 チョコレートやキャンディ、ケーキが食べたくてしょうがなくなることはありますか？
 平均的なアメリカ人は、毎日ティースプーン20杯を消費すると言われています。1年に換算すると64キロにも及びます！
 これは、USDAが推奨している倍の量になります。



以下は、ナチュラルスイートナー（自然甘味料）の情報です。
 全て、精製された白砂糖より加工過程が少なく、血糖値の変動も低く抑えられます。
 白砂糖の代替品としては通常安全ですが、適度な使用が大切です。

アガベシロップ

アガベシロップ、もしくはアガベネクターは、天然の甘味料でアガベサボテンから作られます。アガベシロップは、ライト、アンバー、ダーク、ローなどバラエティ豊富に販売されています。多くの糖尿病患者が、精製された砂糖の代替品として、比較的血压への影響が低いアガベネクターを使っています。しかし、アガベはフルクトースが高く、同じようにフルクトースが高いコーンシロップと同様、製造過程が非常に厳しく検査されています。フルクトースが、食欲や満腹感をコントロールするレプチンというホルモンに影響を与えているという研究もあります。フルクトースをたくさん摂取すると食べ過ぎや体重増加に繋がりがねず、適度に摂取することが重要です。

麦芽シロップ

麦芽シロップは、こってりとした粘着性のある茶色の甘味料で、精製された白砂糖の半分の甘さです。大麦を浸水し発芽させてすり潰し、炒って作られます。多くの消費者は、ほかの精製砂糖よりも、麦芽シロップがゆっくりと消化器系に働いてくれる効能を好んで購入します。麦芽糖65%、複合炭水化物30%、タンパク質3%で構成され、粉末状のものもあります。

バーチシュガー（キシリトール）

キシリトールとも言われるこの天然の代替糖は、カバノキの木繊維に由来し、多くの野菜や果物に含まれます。キシリトールには多くの利点が報告されていて、虫歯や耳の感染症を防いでくれると言われています。また、バーチシュガーは、簡単には脂肪に変換されにくい性質から、糖尿病患者にとっても安全だと言われています。糖アルコールを含むため、摂取することによって、吐き気や下痢、ガスを発生させることがあります。

バーチシロップ

バーチシロップは、カバノキの濃縮樹液から作られています。1ガロンのシロップを作るためには、100ガロンの樹液が必要です。メイプルシロップと同じように、ビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンC、カリウム、マンガン、チアミンやカルシウムも含んでいます。二糖スクロースで構成されたメイプルシロップとは異なり、バーチシロップは単糖類のフルクトースで構成されます。単糖は、その構成のシンプルさから素早く体に吸収されるので、前述したようにフルクトースについては議論の余地があります。

玄米糖

玄米から作られるこの製品は、玄米を粉碎し調理してデンプンをマルトースに変換したものです。玄米糖は、バタースコッチのような適度な甘さでとても美味しいです。料理で使うときは、砂糖が1カップなら玄米糖は1/4カップとして置き換えられます。玄米糖は、複合炭水化物が50%、マルトース45%、グルコース3%で構成されています。少量のグルコースは血流に即座に吸収されますが、複合炭水化物とマルトースはもっと穏やかに吸収され、エネルギーが安定的に供給されていきます。

ココナッツシュガー

ココナッツシュガーは、ココヤシの花の甘い蜜、ネクターから作られています。ココナツネクターは、水が蒸発するまで加熱され、カラメル状になったネクターは乾燥され粉碎されます。ココナッツシュガーは、カリウム、鉄、ビタミンの良い供給源です。通常の砂糖と同じ量のカロリーと炭水化物を含みますが、グリセミックインデックス（血統指数）は低く、血中へのグルコース吸収を安定的に供給します。

デーツシュガー

デーツシュガーは、デーツをよく粉碎乾燥させたもので、ビタミン、ミネラル、繊維が含まれています。デーツの味が好きなら、気に入るでしょう。砂糖の代わりとしてダイレクトに使えますし、粒状ですが、塊状になることがあり溶けないので、飲み物やベーカリー用には向きません。

エリスリトール

この糖アルコールは粉末状で、サトウキビやトウモロコシのデンプンを粉碎し発酵させ濾過して作られます。冷たい食感があり、コーヒーや紅茶に合います。血糖値や虫歯への影響はありませんが、摂りすぎるとガスや吐き気、下痢を引き起こします。

はちみつ

一番古い天然甘味料の一つで、砂糖よりも甘いです。使う植物によって味が代わり、強く重いものから軽くてマイルドな味まであります。生はちみつは、少量の酵素やミネラル、ビタミンが含まれます。また、地元産の蜂蜜を摂取することで免疫機能が強化され、蜂の花粉が体内に取り込まれることで、あなたが住むエリアの花粉（そして花粉からくるアレルギー）に対抗できると言われています。

メイプルシュガー

メイプルシュガーは、サトウカエデの樹液が、メイプルシロップを作るよりも長く沸騰させて作られています。一度、全ての水分を蒸発させ、残ったものが固い糖になります。メイプルシュガーは通常の粒状の砂糖よりも2倍の甘さがありますが、精製過程が少なく栄養豊富です。

メープルシロップ

メープルシロップはカエデの樹液を煮詰めて作られ、マンガンや亜鉛が含まれています。

1ガロンのメープルシロップを作るのに40ガロンの樹液が使われます。

アガベシロップよりもフルクトースの含有が少なく、食べ物に良い香りを与えてくれて、ベーキングにも適しています。買うときは100%純粋なものを選び、コーンシロップをメープル風味にしてある商品は避けましょう。

BグレードはAグレードよりも風味が強くミネラル豊富だと言われています。

糖蜜

有機糖蜜は、最も栄養価の高い甘味料でサトウキビまたはサトウダイコンを由来として、抽出された液を清澄化させてブレンドする工程で作られます。液を沸騰させすぎると甘さが落ちますが、栄養価は高くなり製品の色は濃くなります。糖蜜はとても独特な風味を食べ物に与えます。廃糖蜜は一番栄養素の種類に富み、鉄やカルシウム、マグネシウム、カリウムが含まれます。

ステビア

このハーブの葉は、蜂蜜の葉としても知られ南アメリカの原住民によって数世紀に渡り使われています。ステビアの抽出物は、白砂糖と比べて約100—300倍の甘く、料理、ベーキング、飲み物などに幅広く使われています。ステビアは血糖値に大きな影響を与えることがないので糖尿病患者に好まれています。パウダー状やリキッド状でも手に入りますが、緑色または茶色のものを選ぶようにしましょう（白、透明タイプは高度に精製されています）

人によっては苦みや薬っぽい味がします。

スカナット

スカナットという製品は、有機サトウキビの抽出液を蒸発させ、化学的な処理というよりは機会的な処理を施されて作られています。なので、精製されておらず、本来のサトウキビが持つビタミンやミネラルがそのまま残っています。粒状で、白砂糖の代わりに使われます。

タービナドシュガー

タービナドシュガーは、デミララとしても知られサトウキビの抽出物から作られた結晶状の砂糖です。ブラウンシュガーにも似ていますが、より結晶が大きく薄く、より使用範囲が広いです。サトウキビを最初に圧縮したものから作られ、白砂糖はここからもっと精製されません。アメリカでは未加工の砂糖として販売されていますが、やはりこれも白砂糖と同じく健康にとってはネガティブな効果があります。

ラパドゥラシュガー

このブランド名の製品は、サトウキビからの抽出液を蒸発させて、残ったものを細かい粉末状にして作られています。オーガニックで未精製、ビタミンとミネラルが豊富です。

天然甘味料を使いましょう

天然甘味料は、白砂糖の代わりとしてパンやお菓子作り、そしてソースといったほぼどんなレシピにも対応できます。飲み物やシリアル、オートミール、ヨーグルト、自家製グラノーラや他の甘いものを作るのに使うには良い選択と言えるでしょう。

以下は白砂糖の代替品のガイドです。

示された量は、1カップの白砂糖に相当します。

スイートナーズ	量（白砂糖1カップ相当分）
アガペシロップ	2/3 カップ
麦芽シロップ	1~ 1+1/4カップ
バーチシュガー	1カップ
バーチシロップ	1カップ
廃糖蜜	1~ 1+1/3カップ
玄米糖	1~ 1+1/3カップ
ココナッツシュガー	1カップ
デーツシュガー	2/3カップ
エリスリトール	1~ 1+1/4カップ
蜂蜜	1/2~ 2/3カップ
メープルシュガー	1/2~ 1/3カップ
メープルシロップ	1/2~ 3/4カップ
糖蜜	1/3カップ
ラパドゥラシュガー	1カップ
ステビア	ラベルを見て使用料を確認してください
スカナット	1カップ
タービナドシュガー	1カップ

選 択

天然甘味料は、健康食品店や良いスーパーマーケットで見つけることができます。台所にこれらの天然甘味料の種類が多くなるにつれ、どの料理に使えばいいのかわかってくるでしょう。

可能な限りオーガニック製品を使いましょう。

食べ物に対する探究心を持って、加工食品のラベルをみて、どんなタイプの甘味料が使われているのか見てみましょう。

シリアルやスナック菓子、低脂肪乳、ソースやドレッシングなど多くの食べ物に白砂糖の代わりとして天然甘味料が使われています。

それぞれの天然甘味料は白砂糖に勝る選択ですが、全ての甘味料は適度に使用する必要があります。