

## 人工甘味料により血糖値が上昇

ノンカロリーの人工甘味料は世界中で最も広く使用されている食品添加物の一つであり、痩せている人も肥満の人も同じように摂取している。人工甘味料の摂取は安全で、摂取カロリーを抑えるのに有益であると考えられている一方、それを裏付ける科学的データはほとんど存在せず、論議を呼んでいる。本研究では、人工甘味料の摂取で腸内細菌叢の構成や機能が変化することにより、耐糖能異常が引き起こされるのではないかという仮説について検証した。

人工甘味料を与えたマウスの血糖値は、淡水や糖水を与えたマウスよりも上昇した。これらに抗生物質を投与することにより上昇した血糖値は正常に戻った。さらに、人工甘味料を摂取したことがない健康なマウスに、人工甘味料を与えたマウスの腸内細菌を移植すると血糖値が上昇した。また、ヒト集団において検討したところ、人工甘味料を長期間使用している人では耐糖能異常の兆候がみられる率が高かった。

これらの結果から、人工甘味料の摂取により血糖値が上昇し、肥満や2型糖尿病を助長する可能性が示唆された。

出典：Nature. 2014; 514(7521): 181-186