

こんなもの見つけた！

砂糖に代わる甘味料

ゼロ・カロリーのPureVia™

これからの時期は、クリスマスや正月だけでなく、帰国する友だちの送別会やベルギー駐在のために到着する後輩の歓迎会、子どもの誕生日と、パーティーが目白押しです。「わーっ、ダイエットをしなければ、パーティー時に美味しいものを食べられない。でも、もう12月。すでに遅し…。」と悩んでいませんか？

または、ダイエットをしたいけれど、甘いものはやめられない、朝食時や食後のコーヒーや紅茶には、砂糖を入れて飲まないと、飲んだ気がしない、と皆さんそれぞれに何らかの形で毎日砂糖を取っていると思います。



こんな生活に別れを告げて、しかも甘いものをいつも通り取り、ノーカロリーという夢のようなものを見つめました。ブラジルやパラグアイをはじめとする南アメリカを原産とするステビア (Stevia) から作った甘味料 PureVia™です。なめてみると、砂糖よりもずっと甘い。砂糖のおよそ2倍の甘さだそうです。なのにカロリーはゼロ。これを使わない手はありませんね。早速、朝食時のコーヒーに入れてみました。

少なめに入れても甘さが十分あり、いつもと違う美味しさのコーヒーになりました。飲み物だけでなく、ヨーグルトやフルーツサラダに混ぜたり、お菓子作りや料理にも使えます。これだけをなめると、甘いけど砂糖とはちがった味が口に残りますが、食品と混ぜると違和感なく使えます。

来客時に出すコーヒー、紅茶にも使ってもらえるよう、角砂糖の形で販売しています。甘党の方で、健康に気をつけないければならない場合でも、遠慮なくお勧めできますね。



その他、粉砂糖タイプのものやスティック入り、きび砂糖とのブレンドで、カロリーがきび砂糖に比べて50%減のものや、60%も軽減された角砂糖タイプのもの(共に茶色)、蜂蜜状のシロップタイプのものもあります。用途に合わせて使い分けるといいですね。



写真上：Wikipédiaより

こんなうれしい甘味料を作るための原材料ステビアは、カモミール、デージー、菊などキク科の仲間の芳香性植物の一つです。草丈は50cmから1m前後で、夏から秋にかけて枝先に白い小花を咲かせる多年草です。日本では、1970年代にはじめて商品化され、ダイエット甘味料として、また、糖尿病患者用食品や高血圧抑制、二日酔い後の健胃剤、C型肝炎ウイルスの抑制など医療面でも利用されています。

このステビアの葉には、ステビオサイドとレバウディオサイドA(Reb A)と呼ばれる2つの成分が自然に含まれています。特にレバウディオサイドAは、砂糖の200倍の甘さを持っていると言われ、ごく微量の使用ですむので、ほぼゼロ＝ノーカロリーとなります。この自然の甘さで飲食を楽しめるなんて、うれしい限りですね。

3歳以上であれば、糖尿病患者でも妊婦でも問題なく摂取できます。甘味料の消費は、体の成長に必要な食品を取ることが望ましい3歳未満の子どものには向いていないので、小児科医の指示に従って、子ども向け食品を与えましょう。

一般のスーパーでは、砂糖売り場に置かれていますので、購入は簡単です。スーパーの店によっては取り扱っていない種類がありますので、下記ウェブサイト内の販売店リストで調べてから出かけるのもいいでしょう。

www.purevia.be/fr/page/29/ou-nous-trouver%20/%20www.purevia.be/nl/page/118/stevia-kopen-in-belgie

お値段はというと、砂糖に比べかなり割高です。250gのPureVia™が€6.19、65粒入った角砂糖タイプのPureVia™が€5.75でした。砂糖1kgが€1.10なので、甘さが倍のPureVia™は500gで砂糖1kgに等しいのですが、それを考慮すると約12倍の値段です。けれども、背に腹は代えられませんね。冬休みに家族で楽しむクリスマスケーキやお正月用のデザートは、このPureVia™で作ってみたいのががでしょう。

