

飲み物に含まれる糖分

カロリーゼロ、糖類ゼロ

ついつい、手にとってしまいそうなフレーズですよ。

でも、「本当はゼロではありません」と聞いたらどうですか？

良いと思って飲んでいても、実際にはそうでない事があります。

「表示のカラクリ」を知ることで、飲み方・見え方が変わります。

実は、ゼロではございませんぞ。飲みすぎにはくれぐれも気をつけ下され！！

最近、話題ですね。〇〇ゼロ。〇〇フリー。

国が定める基準*を満たせば、「ゼロ(強調)表示が可能」です！！

	100mlあたり	
エネルギー (熱量)	5kcal未満	20kcal未満
	「ノンカロリー」「カロリーゼロ」 表記が可能	「カロリーオフ」 表記が可能
糖類	0.5g未満	2.5g未満
	「ノンシュガー」「糖質ゼロ」 表記が可能	「低糖」「微糖」 と表記が可能

*健康増進法 第31条に基づき

●例えば、「500mlのカロリーオフタイプの飲料」であれば、含まれる原材料によって異なりますが、最大で $19 \times 5 = 95$ kcalになります。さらに、原材料のすべてが砂糖の場合には、換算すると「大さじ2杯半」相当になります。

平成27年8月発行 海老名メディカルプラザ 栄養科