



vol.53 栄養だより

2022.2

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ： カロリー0ってほんまにゼロ？～強調表示とは～

最近では健康に配慮した商品が増えていきますね。商品を購入する時は、パッケージに「ゼロ」「控えめ」などの記載があるものを意識して選ぶ方も多いのではないのでしょうか？実はこれらの記載は強調表示といい、一定のルールを守れば表示できます。今月は栄養強調表示の見方について特集します。

無・ゼロ・ノン

低・控えめ・ライト・ダイエット

ハーフ・%カット・オフ



	含まない旨の表示	低い旨の表示	低減された旨の表示※
	100g・ml当たり	100g (100ml) 当たり	100g(100ml)当たりの低減された量
エネルギー	5kcal未満	40kcal (20kcal)以下	40kcal (20cal)以上
糖類	0.5g未満	5g (2.5g) 以下	5g (2.5g) 以上

() 内は飲用に供する液状の食品の場合

※相対差が25%以上 (ただし味噌15%・醤油20%)



1本185ml

100mlあたり
 エネルギー ○○kcal
 タンパク質 0g
 脂質0g
 炭水化物△△g
 ー糖類△△g
 食塩相当量0g



ジュースのエネルギーを見てみよう！

100mlあたり
 エネルギー ○○kcal
 タンパク質 0g
 脂質0g
 炭水化物△g
 食塩相当量0g

1本あたり500mlなので、○○に5をかけると1本あたりのエネルギーがわかります。
 500mlあたり25kcal未満であれば**ゼロカロリー**
 500mlあたり100kcal以下であれば**低カロリー**と表示できます。

参考資料：消費者庁：「栄養成分表示及び栄養強調表示とは」

缶コーヒーに含まれる砂糖を見てみよう！

1本あたりなので185mlなので、△△に1.85をかけると、1本あたりに含まれる糖類がわかります。
 185mlあたり0.93g未満であれば**無糖**
 185mlあたり4.6g以下であれば**低糖・微糖・甘さ控えめ等**と表示できます。

砂糖含有量

少

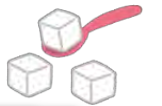
多

無糖

甘さ控えめ・微糖

ハーフ

加糖



このように【ゼロ】などと表示されていても、エネルギー・糖類が含まれている場合があります。
 ゼロだからと言って沢山飲んでも大丈夫！という訳ではありません。必ず表示を確認する習慣をつけて、適正量を守りましょう。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
 (栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

