

「カロリーオフ」や「カロリーゼロ」、「ノンカロリー」の違い…ご存じですか？

近年「カロリーオフ」や「カロリーゼロ」、「ノンカロリー」、「カロリー控えめ」などと謳っている商品が多く出回っています。これらの商品はスーパーやコンビニエンスストアで気軽に入れることから、ダイエットに興味のある方々に人気ですが、表記による意味の違いはご存知でしょうか。このような表示は栄養表示基準によって定められており、自由に表記をして良い訳ではありません。栄養表示基準によると右図のように分類されています。

表 示	栄養表示基準
カ ロ リ ー オ フ 低 カ ロ リ ー カ ロ リ ー 控 え め ロ ー カ ロ リ ー	100mlあたり20kcal未満の飲料製品 (100gあたり40kcal未満の食品)
ノ ン カ ロ リ ー カ ロ リ ー ゼ ロ	100mlあたり5kcal未満の飲料製品

例 【炭酸飲料(500ml)の場合】

●表示のない商品



100mlあたり50kcal
1本(500ml)で
250kcal

●カロリーオフ



100mlあたり20kcal未満
1本(500ml)で
100kcal未満

●ノンカロリー



100mlあたり5kcal未満
1本(500ml)で
25kcal未満

比べてみると「カロリーオフ」と「ノンカロリー」でも4倍もエネルギーに差があることが分かります。また「ノンカロリー」と謳っているものでも、大量に食べたり飲んだりするとエネルギーが過剰になることもあるのです。商品を購入する際には表示のイメージだけでなく実際の栄養成分の数値を確認することが大切です。

「糖質」と「糖類」の違い…ご存じですか？

「糖質」も「糖類」も炭水化物の一部ですが、その違いはご存知でしょうか？

■「糖質」とは炭水化物から食物繊維を除いたものです。食物繊維は消化吸収されにくいためほとんどエネルギーにはなりません。糖質は体内で消化吸収されエネルギーとなります。

■「糖類」とは「糖質」の一部で、単糖類と二糖類だけを「糖類」と呼びます。

また「糖類」に入らない「糖質」として多糖類や糖アルコール、高甘味度甘味料などがあります。

