

# そら <sup>まめ</sup> 豆 け あ 通信 コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成28年3月発行



## 栄養+健康コラム ～『糖質ゼロ・糖類ゼロって、カロリーもゼロなの?』～

今月は最近スーパーやコンビニでよく見かける『糖類ゼロ』や『糖質ゼロ』についてお話しいたします。『糖類ゼロ』や『糖質ゼロ』の商品を見た時、『カロリーもゼロなの?』と疑問に思った事ありませんか? 実は、ちょっとしたカラクリがあるのです。

■まず『糖類ゼロ』についてですが、こちらは糖類である単糖類(ブドウ糖・果糖)と二糖類(砂糖・乳糖)を使用していない商品に表示されます。つまり、糖類は使用していないけれど、糖質である多糖類や糖アルコール、高甘味度甘味料を使用している可能性があり、カロリーがゼロとは限らないということです。

■次に『糖質ゼロ』ですが、糖質は糖類だけでなく、多糖類、糖アルコール、高甘味度甘味料など糖分すべてをまとめたものです。ここで「糖質がゼロなら、糖類もゼロということだから安心」と思いがちですが、実は栄養表示基準により糖類・糖質共に「100ml(100g)あたり0.5g未満であれば含まない旨(ゼロ・無・ノン・フリー)の表示が可能」と定められています。要するに、基準値内であれば糖類や糖質を使用している、『〇〇ゼロ』と謳えるということです。『〇〇ゼロ』と表示してあるからと安心するのではなく、必ず商品の栄養表示を確認し、適量を心がけましょう。

### 『糖類ゼロ(砂糖不使用)』のチョコレート



糖アルコールや  
高甘味度甘味料を使用  
10gあたり47kcal



### 『糖質ゼロ』のビール

基準値内の糖類を使用  
350mlあたり84kcal



～次回は『脂質』について、お話しいたします～

## ■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか?

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費  
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月  
10日  
20日  
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪  
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか?

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 FKD宇都宮店1階(食品売り場近く)  
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時