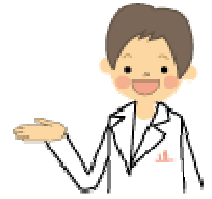


暑くなると清涼飲料水など飲む機会が増えます。

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」は、全くカロリーが無いのでしょうか？  
カロリー表示の仕方は、厚生労働省が定める「栄養表示基準」で表示ルールが定められています。



今回は「清涼飲料水、カロリーゼロとカロリーオフ」についてご紹介します。



ゼロカロリー（ノンカロリー）の清涼飲料水は、本当にカロリーがないかというと、実は違うのです。厚生労働省の健康増進法に基づく「栄養表示基準」では、清涼飲料水のカロリー表示を以下のように定めています。

- ☆ノンカロリー・カロリーゼロ : 100ml 当たりのエネルギーが5kcal 未満。
- ☆カロリーオフ・低カロリー : 100ml 当たりのエネルギーが20kcal 以下。
- ☆糖分控えめ : 砂糖やブドウ糖が 100ml 当たり 2.5g 以下。
- ☆甘さ控えめ : 何の基準もなし。



100ml 当たりのエネルギーが 4.9kcal の飲料は「カロリーゼロ」として表記できます。  
100ml 当たりのエネルギーが 20kcal の飲料は「カロリーオフ」として表記できます。

「ゼロカロリー」と表示されていても、全くカロリーゼロでない場合があるんだね。



## (例)カロリーオフ飲料

### 栄養成分表示(100ml 当たり)

エネルギー	.....	19kcal
たんぱく質	.....	0g
脂質	.....	0g
炭水化物	.....	4.7g
ナトリウム	.....	11mg

500ml のペットボトルの場合、

ほとんどが左のように 100ml 当たりの栄養成分で表示されています。

1本飲めば、5倍のカロリーになります。

では、左の栄養成分表示の 500ml のペットボトルを飲んだ場合、何カロリー？

19kcal × 5 = 95kcal だね。

スティックシュガー (6g) を  
約 4 本摂取したことになるんだよ！  
やはり、飲み過ぎには注意ですね！



「栄養相談」を  
受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士で担当しております。  
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、  
その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすく  
アドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)