意外と知らないカロリー表記

“カロリーゼロ、低カロリー、カロリー控えめの違いはご存知ですか?”

よく見かける似た表記。でも表示の決まりによりそれぞれ意味は異なります。

カロリーゼロ
ノンカロリー など
→ 100g(ml)当り5kcal未満のものに表記できる
【例】500ml飲料の場合
25kcal未満なら「ゼロ」と表記可
※砂糖(3g)約2本分

低カロリー、ダイエット○○
カロリー控えめ(ライト) など
→ 100g(ml)当り40kcal未満(飲料は20kcal未満)のものに表記できる
【例】500ml飲料の場合
100kcal未満なら「低」 「ダイエット」などと表記可
※砂糖(3g)約8本分

ペットボトル1本で食パン(8枚切り)1枚近くのカロリーがある場合も!!

カロリー制限に役に立つアイテムも、一度過ぎれば思った以上にカロリーを摂ってしまう可能性がある。
「適量」を心がけ上手に取り入れましょう。

ちょっとよい食べきり＆飲みきりサイズの低カロリー商品

糖類と糖質の違いも重要

糖類は一般的に糖分としてイメージされる、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、果糖、乳糖などを言います。
糖質とは糖類に加え、ごはんなどに含まれるでんぶんや、オリゴ糖、低(ノン)カロリー甘味料なども含めた糖全般を言います。

表記の違い

糖類ゼロ
糖類が含まれない*が、それ以外の糖質は含まれる

糖質ゼロ
糖類ゼロで糖尿病対策に配慮したものか\n
より糖を控えたい時は糖質に配慮したものが\n
※表示基準につき100g(ml)当り糖類又は糖質が0.5g未満含まれている場合がある

参考：『栄養成分表示ハンドブック』東京都栄養部健康管理指導班、『糖質早わかり』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)