

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

ゼロ
0

⇒ 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」などと表記可



※砂糖(3g)約2本分



カロリーゼロ＝必ずしも **0kcal** とは限りません!!

低カロリー、ダイエット〇〇 カロリー控えめ(ライト) など

ダイエット
diet

⇒ 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、度が過ぎれば思った以上にカロリーをとってしまう可能性が。

「適量」を心がけ上手に取り入れましょう。

糖類と糖質も違います

糖 質



でんぶん
デキストリン

糖 類



砂糖など



オリゴ糖



低(ノン)カロリー甘味料

糖類とは一般的に糖分としてイメージされる、砂糖、ぶどう糖、麦芽糖、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ぷんや、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。

糖類ゼロ

糖類は
含まれない※が、
それ以外の糖質
は含まれる

表記の違い

でんぶん
低カロリー
甘味料
オリゴ糖

糖質ゼロ

糖が何も
含まれない※

より糖を抑えたい時は**糖質**に配慮したものが◎

※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』東京都福祉保健局健康安全部食品監視課、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』