

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」などと表記可

ゼロ
0

※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!!

ダイエット
diet

低カロリー、ダイエット〇〇

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!!

糖類と糖質も違います

糖質



糖類

砂糖など

でんぶん

デキストリン

低(ノン)カロリー甘味料

オリゴ糖

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。

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*

より糖を控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)』



ヘルシーネットワーク
HEALTHY NETWORK