



のどが渇くこの季節。最近では「〇〇オフ」と表示された飲み物がいろいろ出ています。

オフってゼロのこと？オフなら気にしなくてもいいの？

などの疑問にお答えします。

今月の担当は
管理栄養士
青柳です。



気になる飲み物Q&A



Q. **カロリーオフ**にはカロリーがあるの？

A. **あります**。「カロリーオフ」とは、飲み物の場合「100mlあたり20kcal以下」のものを指します。たくさん飲めば高カロリーになります。

Q. **糖質オフ**にはカロリーがあるの？

A. **あります**。糖質とはぶどう糖やでんぷんなどで、炭水化物から食物繊維を除いた栄養成分のこと。カロリー表示とは別です。糖質が少なくてもカロリーがある食品はあります。

Q. **カロリーゼロ**は本当にゼロカロリー？

A. **そうとは限りません**。飲み物の場合「100mlあたり5kcal以下」の場合「カロリーゼロ」と表示できます。

Q. **甘さ控えめ**はカロリーも控えめ？

A. **そうとは限りません**。「甘さ」は「味覚」のことであり、カロリーとは関係ありません。

標準栄養成分 (100g当たり)	
エネルギー	330kcal
たんぱく質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
ナトリウム	××mg

当社従来品に比べて
カロリー50%カット

カロリー(エネルギー)は栄養成分表示で確認しましょう！

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。