



気温が上がり、冷たい飲み物などを選ぶ機会が増える一方で、糖分が気になる方も多いのではないのでしょうか。「ゼロカロリー」や「糖類ゼロ」「無糖」など、目にすることがありますが、それぞれの表示には食品表示法によって基準が定められています。そこで今回はこれらの違いや注意点についてお話します(^o^)



強調表示に関する基準(一部抜粋)

食品100g当たり
※(100ml当たり)

	含まない 「無・ゼロ・ノン」	低い 「低・控えめ」	低減 「カット・オフ・ハーフ」
熱量	5kcal(5kcal)	40kcal(20kcal)	40kcal(20kcal)
糖質	0.5g(0.5g)	5g(2.5g)	5g(2.5g)
ナトリウム	5mg(5mg)	120mg(120mg)	120mg(120mg)

一定基準を下回れば、これらの表示が可能となります。

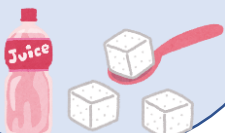


つまり私たちが無糖と思って摂取しているものも、実は一定量の糖質などが含まれているかもしれないという訳です。無糖だからと過信せず、摂取量には注意が必要です。

《選ぶポイント》

出来るだけ水やお茶、炭酸水やブラックコーヒーなどシンプルなものを選びましょう。

糖分入り飲料
(炭酸ジュースなど)



無糖や低糖質などの
表示がされたもの



炭酸水や水・お茶
ブラックコーヒー

オススメ!



《飲み方の工夫》

常時、糖分入り飲料を飲用すると血糖値の上昇に繋がります。
出来るだけ時間を決めたり、飲む量を決めるようにしましょう。

《人工甘味料について》

人工甘味料を使用することで、摂取エネルギーが抑えられる反面、長期的な使用による望ましくない影響の可能性も示唆されています。ですので、こうした製品に頼りすぎないことも大切です！