

# 食育セミナーNo.40 どれが一番低カロリー？

メタボ対策やダイエットのために、食品や飲料を購入するときに「低カロリー」「カロリーひかえめ」「カロリーオフ」などの表示をチェックして購入される方も多いと思います。この他にも「カロリーゼロ」と表示されている製品もあります。しかし、「カロリーゼロ」はゼロカロリーでないこともあります。

食品100グラム（飲料100ml）当たり5kcal未満であれば、ゼロ表示が認められており、100ml当たり4kcalある飲料の場合、500mlのペットボトルを1本飲むと20kcalとなります。

また、「砂糖不使用」「無糖」も勘違いしやすい表現です。「砂糖不使用」は、製造過程で砂糖を使っていないということで、砂糖の含有量がゼロというわけではなく、砂糖以外の糖質が使われていることがあります。砂糖の代わりにブドウ糖や果糖、麦芽糖が使われている場合、カロリーは砂糖とほぼ同じで、「砂糖不使用＝低カロリー」ではありません。

「ノンシュガー」や「無糖」は食品100グラム（飲料100ml）当たり糖類が0.5グラム未満であることを意味し、糖類以外の甘味料が含まれている場合もあります。

表示だけで判断せず、栄養成分表示を確認することをお勧めします。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。