

暑くなると清涼飲料水など飲む機会が増えます。

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」は、全くカロリーが無いのでしょうか？  
カロリー表示の仕方は、厚生労働省が定める「栄養表示基準」で表示ルールが定められています。



今回は「清涼飲料水、カロリーゼロとカロリーオフ」についてご紹介します。



ゼロカロリー（ノンカロリー）の清涼飲料水は、本当にカロリーがないかというと、実は違うのです。厚生労働省の健康増進法に基づく「栄養表示基準」では、清涼飲料水のカロリー表示を以下のように定めています。

- ☆ノンカロリー・カロリーゼロ : 100ml 当たりのエネルギーが5kcal 未満。
- ☆カロリーオフ・低カロリー : 100ml 当たりのエネルギーが20kcal 以下。
- ☆糖分控えめ : 砂糖やブドウ糖が 100ml 当たり 2.5g 以下。
- ☆甘さ控えめ : 何の基準もなし。



100ml 当たりのエネルギーが 4.9kcal の飲料は「カロリーゼロ」として表記できます。  
100ml 当たりのエネルギーが 20kcal の飲料は「カロリーオフ」として表記できます。

「ゼロカロリー」と表示されていても、全くカロリーゼロでない場合があるんだね。



## (例)カロリーオフ飲料

### 栄養成分表示(100ml 当たり)

エネルギー	.....	19kcal
たんぱく質	.....	0g
脂質	.....	0g
炭水化物	.....	4.7g
ナトリウム	.....	11mg

500ml のペットボトルの場合、ほとんどが左のように 100ml 当たりの栄養成分で表示されています。

1本飲めば、5倍のカロリーになります。

では、左の栄養成分表示の 500ml のペットボトルを飲んだ場合、何カロリー？

19kcal × 5 = 95kcal だね。

スティックシュガー (6g) を約 4 本摂取したことになるんだよ！  
やはり、飲み過ぎには注意ですね！



「栄養相談」を  
受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士で担当しております。  
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。  
ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。  
(但し、保険に規定された料金は発生いたします)