



『カロリー(糖質)ゼロや カロリー(糖質)オフって何?』



しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



ダイエットや健康維持のために、カロリーを制限したいと思っている方も多いのではないのでしょうか？ ビールや炭酸飲料を選ぶ際にも、「ゼロカロリー」や「カロリーオフ」という表示についてつい手が伸びてしまいます。“含まない”という「ゼロ」と同じ意味の表示には「無」「ノン」「フリー」などがあり、“低い”という「オフ」と同じ意味の表示には「低」「ライト」「ダイエット」などがあります。

ところで、この「ゼロカロリー」と「カロリーオフ」、「糖質ゼロ」と「糖質オフ」の違いをご存じですか？

消費者庁が行ったアンケート調査では、大多数の人が正しく理解していなかったことが分かりました。実は私もその一人です。一緒にお勉強しましょう。



👉 **ゼロカロリー**：食品 100g あたり 5kcal 未満（飲料の場合は 100mL あたり 5kcal 未満）

👉 **カロリーオフ**：食品 100g あたり 40kcal 未満（飲料の場合は 100mL あたり 20kcal 未満）

👉 **糖質ゼロ**：食品 100g あたり 0.5g 未満（飲料の場合は 100mL あたり 0.5g 未満）

👉 **糖質オフ**：食品 100g あたり 5g 未満（飲料の場合は 100mL あたり 2.5g 未満）

※糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたものの総称

細かい数字を覚えることは難しいですが、「ゼロカロリー」「カロリーオフ」「糖質ゼロ」「糖質オフ」と表示してあっても、カロリーや糖質が全く含まれていない訳ではありません。

また、カロリーや糖質が少ないのに甘くて美味しいのは、糖質の代わりに「人工甘味料」が添加されているからです。今回はこの人工甘味料についてお話ししたいと思います。



【お知らせ】

6月26日(土)は、学会出席のため **12:00 までの診療**とさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、ご理解の程宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL: 092-605-6300