

一般の方も
参考に!!!

第6回 カロリー表示の落とし穴

月刊 糖尿病ライフ さかえ 2018年10月号より引用

カロリーゼロは“0 kcal”ではない!

100mL当たりの清涼飲料水は…

糖類(糖質)
0.5g未満なら
「ノンシュガー」
「無糖」



5kcal未満なら
「ノンカロリー」
「カロリーゼロ」

糖類(糖質)
2.5g未満なら
「低糖」
「微糖」

20kcal未満なら
「カロリーオフ」
「カロリー控えめ」

しかし、例えば

100mL当たり4kcalの飲料水は
“カロリーゼロ”と表示できます
が、実際は、この飲料水を
ペットボトル1本500mL飲むと、
 $4\text{kcal}/100\text{mL} \times 500\text{mL} = 20\text{kcal}$
のエネルギーをとる事になり、
血糖は上昇します。

と表示することができます。

その他、**栄養ドリンク**や**野菜ジュース・青汁**など、「体に良い」「健康的」なイメージの飲料の中にも、**糖質を含む物**がありますので注意しましょう。