

栄養科だより 9月号



寒暖差で体調を崩しやすい季節が近づいてきましたが、猛暑により9月もまだまだ暑い日が続きます。生活習慣を見つめ直し、健康増進に努めていきましょう。

さて今回は、みなさんがよく目にするゼロキロカロリー、糖質0の飲料についてです。

「ゼロカロリー」「カロリーオフ」の表示の秘密

「健康増進法」という法律の中で、飲料では 100mlあたり5kcal未満では「ゼロカロリー」、20kcal以下では「カロリーオフ」の表示ができると記載されています。その為、500mlの飲料では25kcal未満であればゼロカロリーと表示できるのです。

「糖質（糖類）ゼロ」の表示の秘密

左記と同じく、「健康増進法」という法律の中で、飲料では 100mlあたり糖類0.5g未満では「糖類ゼロ」の表示ができると記載されています。その為、500mlの飲料では糖類2.5g未満であれば糖類ゼロと表示できるのです。スティックシュガー1本分です。

栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
カルシウム	0mg
鉄	0mg

食品表示基準に基づき100mlあたり、糖類0.5g未満を「糖類0」、エネルギー5kcal未満を「0カロリー」としています。

ゼロカロリー飲料には「栄養成分表示」の下あたりにこのような説明書きがあります。そのため、その商品の総量を考慮すると、カロリーも糖質も完全に0ではありません。飲みすぎには注意しましょう。



～8月の行事食～<夏野菜サラダ>



【材料 1人分】

- ❁オクラ…30g
- ❁えび…20g
- ❁黄ピーマン…20g
- ★コンソメ…1g
- ★顆粒だし…0.5g

【作り方】

- ①❁の食材をすべて茹でる。
- ②冷却し、水気を切る。
- ③★の調味料を入れて和える。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院