

2 カロリーゼロ、カロリー控えめ、カロリーオフとは？

食品表示基準により、「カロリーゼロ」「カロリー控えめ」「カロリーオフ」と表示されていても、実際はカロリーや糖質を微量に含む場合があります。

栄養成分または熱量の適切な摂取ができる旨の基準値

栄養成分及び熱量	含まない旨の表示	低い旨の表示	低減された旨の表示
	無・ゼロ・ノン・レス	低・控えめ・少・ライト	○%減・オフ・カット
食品100 gあたり カロリー	5 kcal (5 kcal)	40 kcal (20 kcal)	40 kcal (20 kcal)
食品100 gあたり 糖 質	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)	5g (2.5g)

() 内は飲料100ml当たり

(消費者庁の食品表示)



カロリーオフの飲み物でもカロリーはあります
食品表示基準ではその飲料にカロリーがある場合でも100mlあたり20kcal以下であれば「カロリーオフ」と表記されます。

100ml当たり15kcalの飲料の場合

カロリーオフ飲料500ml飲んだ場合、実際には75kcal摂取することになります

カロリーゼロ、カロリーオフ等の人工甘味料では血糖値が上昇しないため、脳はカロリー不足と錯覚し、他の食品を食べすぎてしまうことがあります。

甘味には依存性があるといわれています。人工甘味料の強い甘さに慣れると、より強い甘さを欲するようになるといった問題も報告されています。

3 人工甘味料には、1日の摂取許容量

人工甘味料の1日摂取許容量(例)

名 称	一日摂取許容量 (ADI) [mg/kg体重 / 日]
アスパルテーム	40
スクラロース	15
アセスルファムカリウム	15
サッカリン ナトリウム塩、カルシウム塩	5

参照: 食品衛生審議会食品衛生分科会添加物部会

WHOが勧告

人工甘味料(非糖質系甘味料)を推奨しない

WHOは、非糖質甘味料に関する新しいガイドラインを発表し、体重のコントロールや非感染性疾患(NCDs)のリスク低減のために非糖質甘味料を使用しないことを推奨している。成人および小児の体脂肪を減らす効果が薄く、成人の2型糖尿病、心血管疾患、死亡率の増加など、長期使用による望ましくない影響があることが示唆された。

まとめ

正しい知識をもって食品を選択しましょう。
食事全体のカロリーや栄養、味のバランスを考えましょう。
食品表示を確認しましょう。



イラスト(P4, 5) / 岡 万記子